

夏の皮膚トラブルを防ごう！

子どものスキンケアの基本

海に、山に、イベントに！

夏は戸外の楽しみがいっぱい。

けれども、活動的になればなるほど、

日焼け、虫さされ、あせもなど、

子どもたちの肌に“気がかり”が増える季節でもあります。

大人とはちよっぴり異なる子どもたちの肌の特徴を知って、

今年の夏を快適に過ごさせてあげましょう。



子どもの肌の特徴

汗腺の密度が高い

人間の汗腺の数は、赤ちゃん時代から一生変わりません。つまり、大人よりも体表面積が小さい子どもは汗腺の密度が高く、それだけ汗をかきやすいのです。子どもがぐっしょり汗をかくのは、汗腺がよく働いている証拠です。

皮脂が少ない

子どもの肌は一見理想の肌状態に見えますが、実は皮脂の分泌量が大人の3分の1ほどしかなく、肌の天然保湿因子・セラミドも少なく、水分を保持する力も強くありません。皮脂量も水分量も少ない乾燥肌なのです。

皮膚が薄い

大人の肌に比べ、子どもの肌の厚さは約半分しかありません。そのためとてもデリケート。こすったりひっかいたりする刺激に弱く、またあせもや湿疹も悪化しがちです。刺激を与えずケアすることを心がけましょう。

大人とはちよっぴり違う
子どもの肌と夏の関係

夏はどんな子どもも、毎日焼け・あせも・虫さされなどと無縁ではないられません。それらを深刻な肌トラブルに悪化させないために、適切なスキンケアをしてあげたいですね。

「もっとも大切なのは、子どもの肌の特徴を知ることです。上に紹介したように、子どもの肌は大人に比べて薄く乾燥肌です。肌のバリア機能も低く、すぐに炎症を起こしやすいのです。たかがあせもとほうっておくと、たちまち「寄り」を作って悪化し、とびひになることも。虫さされをかきこわし、ジュクジュクとうんだりもします。よかれと思って大人用のケア製品を子どもに使うと、子どもには不要なアンチエイジングの成分が含まれていたり、香料などに反応する場合があるのでNGです。子どもの肌の特徴を踏まえたケアで、健康な肌を守ってあげてください」

お話を聞きしたのは

馬場直子先生

滋賀医科大学医学部卒業。横浜市立大学皮膚科講師を経て、神奈川県立子ども医療センター皮膚科部長。横浜市立大学皮膚科臨床教授を兼務。皮膚科学会、日本小児皮膚科学会、日本臨床皮膚科学会会員。



子どもの肌を健康に保つ

夏のケアのポイント

汗をかいたら石鹸で洗わなくちゃダメかしら？

乾燥肌ならオイルを塗ったほうがいいの？——

迷いがちな子どもの肌ケアの疑問に、馬場先生がお答えします。

毎日のお風呂から汗拭きのコツまで、
基本のケアをおさえて、夏をすこやかに！

1

石鹸を使うのは
1日1回。
手のひら洗いで、
そっとやさしく

お昼寝や外遊びで汗をかいたあとは体を洗ってあげてください。汗を流すだけならシャワーで十分。浴槽で温水を流すのもさっぱりします。子どもの肌は皮脂が少ないので、石鹸で洗うのは1日1回にしましょう。肌への刺激をなるべく少なくするため、たっぷり泡立て、タオルやネットでこすらずに、手のひらでやさしく泡洗いしてあげましょう。ゴシゴシ洗うのは大人の肌にもよくありません。大人が手のひら洗いをすれば、子どもも真似してできるようになりますよ。

気をつけて

洗いたいのはこの部分

関節部分は汚れや汗がたまりやすいところです。肘と膝の裏側、足のつけ根、首とあごの周辺は要注意。特に赤ちゃんの場合は、関節部分を手のひらで包み込み、くるくる回すように洗うとよく洗えます。ゆすぎもていねいに。

3

クーラーを上手に
使って、
肌を休める時必要

汗が止まらず体がほてっていたり、シャワーを浴びてもあせものかゆみが止まらないようなら、しばらく室温を下げましょう。クーラーは肌を休めるためにも有効です。扇風機も、風が長時間子どもに当たるとは避け、上手に活用してください。

最近のエアコンは冷気を当てる位置がピンポイントのものもあります。室内の温度計・湿度計は子どもの身長を考慮した位置に置くことで立ってほしい。

2

洗ったあとは
適度な保湿を。
〈無香料・低刺激〉
を選んで

石鹸で体を洗ったあとは、乾燥予防に子ども用の保湿ローションを塗ってあげるのをおすすめです。刺激を避けるため無香料・低刺激・パッチテスト済みの商品がよいのですが、初めて使う商品はいきなり全身に塗ることはせず、腕の内側などで1日試してから使い始めましょう。オイルは油分だけなので保湿にはなりません。

4

子どもの肌の
コンディションを
よく見つめて

子どもは睡眠中に大量の汗をかきます。昼寝中や夜は時々背中や手を入れ汗のチェックを。起こさないように注意しながら、濡れたおしぼりで汗を拭き取ったりパジャマを着替えさせたりするとあせもを防げます。日中も時々おしぼりで汗を拭くなど、肌の様子に目配りを。衣服は吸湿速乾の化学繊維が刺激となる子もいるため、木綿で風の通りやすい生地のお洋服がおすすめです。

夏に気をつけたい

皮膚トラブル対策

夏の肌トラブルは、こじれると面倒なものです。
知っていれば上手にのりきれる
「トラブル対策の知識と工夫」をまとめてご紹介しましょう。

日焼け

紫外線予防に対する意識が高まっていますが、小児科医の現場からは、極端な日光不足は体内のビタミンDの合成不足やくる病発症などの指摘もあります。『良い加減』にとどめましょう。

予防法

お出かけ時間：
正午前後は紫外線のピーク

一日のなかでは午前10時～午後2時がもっとも紫外線量の多い時間帯です。外出するならこの時間帯はなるべく避けたいもの。そのほかの時間帯でも日陰を利用し、長時間日なたに居ることは控えましょう。

日焼け止め：
おすすめタイプと塗り直し

必ず子ども用の、紫外線吸収剤を含まないタイプを使いましょう。子どもの肌に直接つけずに、いったん大人の手の甲などに出してから均一に塗り、2時間ごとに塗り直しを。湿疹の患部には使えません。

服装：
帽子をかぶる習慣作り

帽子は頭部や首筋などを直射日光から守ります。赤ちゃんのときから、外出時に靴をはくと同様に、大人も子どもも必ず帽子をかぶることを続けると、子どもはそれが当然になります。

ケア

ともかく冷やす

日焼けで肌が赤くなるのは炎症のあらわれです。ひどい場合はやけどと同じこと。冷たいおしぼりでこすらないようにそっと冷やします。全身がほてるほど日焼けしたときは適温の水風呂で冷やすのもOK。

こんなときは受診しよう

水ぶくれになったり、ヒリヒリがさまらなかつたりする場合は病院へ。炎症を抑えるステロイドが処方されます。水ぶくれが破れるとばい菌に感染するおそれがあります。いじらないように子どもに伝えましょう。



虫さされ

1歳前くらいの赤ちゃんは蚊にさされると大人よりも大きく真っ赤に腫れますが、これは蚊の唾液に対する反応のひとつ。年齢が上がるにつれ反応も落ち着きます。アプ、ブヨによる腫れかどうか見極めましょう。

予防法

虫よけグッズの選び方

子ども用のローションタイプがおすすめです。大人がいったん手に受け、塗りこまないように肌に広げてあげましょう。虫よけリングやシールの効果は装着部付近のみと考えて。スプレータイプは揮発性物質を子どもが吸い込みやすいため、肌に直接かけずにあらかじめ衣服にかけておく使い方が望ましいでしょう。生後6か月未満の赤ちゃんには虫よけ剤は控えるのが無難です。

こんな時は長袖・長ズボン

山道など、草深い所や虫の多そうな場所に行く際には、長袖・長ズボンで肌を守ります。靴下もくるぶしタイプは肌の露出が多いため、虫にさされやすくなります。足首までしっかり覆うタイプを選びましょう。

ケア

かきこわしは絶対NG

虫さされをかきこわすと、長く炎症が続いたり、傷口から細菌に感染したりするおそれがあるため、避けなければなりません。冷水で洗う・保冷剤を包んだタオルで冷やすなどすると、かゆみがおさまるでしょう。市販の塗り薬のほか、かゆみ止めパッチもかきこわし予防に効果があります。

こんなときは急いで受診！

アプ、ブヨ、ムカデなどにさされた場合は、ひどく腫れ上がるため即受診を。ハチは過去にもさされた経験があるならアナフィラキシーショックの危険もあるため、すぐに受診してください。唇が青い、動悸が激しい、意識がもうろうとするなどの様子が見られたら一刻を争います。

あせも

お祭りから帰ったらあせもができていた。そんな経験はありませんか？あせもはたった1日でも広がります。赤くてかゆい「赤あせも」はすぐに悪化しやすく、手当てが必要です。

予防法

汗はこまめに拭き取る・流す

小さくて水疱状の「白あせも」は数日で自然に治りますが、赤いあせもはすぐに「寄り」を作り、ますますかゆみが強くなります。あせもを防ぐには、汗を肌ためておかないのが一番。濡れタオルやシャワーでこまめに汗を除き、できれば涼しい環境で肌を休ませましょう。

ケア

あせもの「寄り」を作らない工夫

あせもの「寄り」はかきこわすとしても厄介です。ただれて痛みを伴い、時にはとびを発症する場合も。日中の汗のケアとともに、夜はなるべく早く入浴し、汗や汚れを石鹸で洗い落としましょう。就寝中に汗ばんで「寄り」が悪化しないように涼しい生地のパジャマやエアコンの使用を。

水いぼ

水いぼはウイルスにより伝染する湿疹です。接触感染のため、プールや保育園・幼稚園などの集団生活で、肌の触れ合いや、共有した物からうつり、増えていきます。

予防法

きょうだいが水いぼにかかったら

水いぼは直接肌同士が触れる以外にも、ウイルスの付いたタオルや布団、衣服などに接触することでうつります。きょうだいに水いぼができたなら、肌に触れる物を共有するのは控えましょう。

ケア

早めの受診で「取る」のがベスト

水いぼはピンセットで取り除きます。痛みを伴いますが、ほうっておくとどんどん数が増えたり、かきこわして炎症を起こしたりするため、数が少ないうちに取り除いてしまおうが結果的に楽なようです。事前に麻酔のシールを貼っておくと、取る際の痛みがやわらぎます。

とびひ

正式な病名は伝染性膿痂疹。火事の飛び火のようにまたたく間に全身に広がるため、「とびひ」と呼ばれるようになります。あせもや虫さされのかきこわしから多く発症します。

予防法

かきこわしを避け、清潔に

ヒトの皮膚や爪の間、鼻の周辺などにはさまざまな菌があり、なかには黄色ブドウ球菌のように毒素を出す菌も。あせもや虫さされのかきこわしがこうした菌に感染すると、激しいかゆみ、水疱、ただれなどつらい症状が全身に広がります。かきこわしは絶対に避け、患部や手は清潔を心がけて。

ケア

抗生物質でしっかり完治を

とびひは感染力が非常に強いので、すぐに受診しましょう。抗菌性の軟膏を塗り、ガーゼなどで患部を覆います。場合によっては抗生物質を服用する必要があります。とびひのときの入浴は、シャワーですませるほうがいいでしょう。きょうだいにうつらないよう、患部の接触を避けましょう。