



赤ちゃんのスキンケアについて

連休が終わり、気温もぐっと高くなる日も増えて汗をかくことも増えてきましたね。特に赤ちゃんを育てるお母さんにとっては、赤ちゃんが汗をかきやすくなったことで起こるトラブルに悩まされることも多いのではないのでしょうか。そこで今回は、赤ちゃんのスキンケアについてのお話です。

そもそも赤ちゃんのスキンケアって必要なの？

よく聞かれる質問ですが、答えは「Yes」です。赤ちゃんのお肌といえば「つるつる」「ぷるぷる」といったイメージですが、実は赤ちゃんの肌の厚みは大人の半分ほどしかありません。そのため皮膚表面から水分が失われやすく、乾燥しやすいため新生児からのスキンケアがとても大切となります。「保湿剤等を使用することで赤ちゃんが本来持つ肌の力が損なわれる」というのは間違いです。正しくスキンケアを行い、赤ちゃんの肌のバリア機能を守ってあげましょう。



また、適切なスキンケアにはアトピーを予防する効果があり、生後1週間以内からしっかり保湿を始めることで、アトピー発生のリスクを3割以上低下させると言われています。

赤ちゃんのスキンケアって何をするの？

基本的には**綺麗に洗う→保湿**です。

①**洗う** たっぷりの泡で優しく洗います。ガーゼも意外と刺激になるので、手洗いか優しい綿のタオルで洗います。赤ちゃん用の低刺激な石鹸を使用し、石鹸等を使用するのは1日1回にします（1日に何度も石鹸を使用すると皮脂が落ちすぎてしまいます）。ひどくあせをかけた際はシャワーで汗を流し、タオルで優しくおさえ拭きをします。シャワーを使用せずに汗を拭きとる場合は濡れタオルで優しく拭きます。乾いたタオルでゴシゴシ拭くのはNGです。



②**保湿** お風呂やシャワーの後すぐに保湿剤を塗ってあげましょう。濡れた肌が乾く際に皮膚表面の水分も一緒に蒸発してしまうため、できるだけ早く保湿することが重要となります。保湿剤は、なるべく刺激が少なく、顔・身体全体に使用できるものを選びましょう。ローションタイプのものがさらっと伸びが良く塗りやすいのでおススメですが、乾燥がひどい部分にはクリームタイプのもを重ねて使用すると効果的です。赤ちゃんの肌に合わない場合には使用を中止し、別のものを少しずつ試してみましょう。

夏でも保湿が必要？

たくさん汗ををかく夏こそ保湿をしましょう。あせもや汗かぶれができやすい時期でもあるため、汗をかいたら洗い流し、その都度保湿を行います。こまめに着替えをさせたり、汗をかきやすい部分（首の後ろや背中）にガーゼを挟んでおいて汗をかいたら取り換えたりするのも良いですね。

あせも：汗腺のつまりや汗を大量にかくことで起こる湿疹。普段のスキンケアで自然と治ることもありますが、悪化する場合は早めに受診し、塗り薬を処方してもらいましょう。



スキンケアは食物アレルギーの予防にもつながります

赤ちゃんは離乳食が始まる5～6か月頃に初めて母乳やミルク以外の食べ物を口から取り入れます。それより前にバリア機能が低下した皮膚からアレルギー（大人が食べたものが皮膚に触れる、ほこりなどに交じっている）が体内に侵入することで食物アレルギーとなることがあります。



人間の身体は口から入るものに対しては栄養を摂るためにできるだけ消化しようと働きますが、皮膚から侵入した物質に対しては身体を守るため免疫反応が働きます。免疫反応が働いた後に離乳食として口から食べると、身体がそれを危険なものとみなしてアレルギー反応が出ることとなります。

すべての食物アレルギーを予防することはできませんが、皮膚が荒れているとそれだけで食物アレルギーのリスクが高まります。

赤ちゃんのお肌は本当にデリケートですぐにかぶれたり湿疹が出来たりトラブルを起こしやすく、清潔・保湿で自然に治癒することも多いのであまり神経質になる必要はありません。しばらく様子を見て軽快する様子がなければ小児科や皮膚科を受診しましょう。

医療機関に受診するか迷う場合はぜひご相談くださいね。その他赤ちゃんのスキンケアに関するご相談もお待ちしております。



助産師 池田

☆☆お問い合わせ先☆☆
松浦市子育て・こども課
だっこだっこ
(子育て世代包括支援センター)
TEL:0956-72-1111 (内線：197)

