

皮膚トラブルがあるときのホームケア



子どものお肌の特徴

- ・子どもの皮膚は、大人の半分程度の厚み
- ・汗を分泌する汗腺の数は大人とほぼ同じ→小さな体に汗腺が密集しているため汗っかきの状態になりやすい
- ・成長するにつれ、皮脂の分泌量が減ってくる
- ・皮膚が未発達→「保湿機能」：皮脂、天然保湿因子が十分に維持されない
「バリア機能」：保湿因子をコントロールする細胞間質が少ない



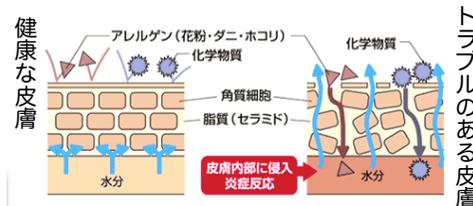
子どもの皮膚は刺激に弱く、また、乾燥しやすいため、ちょっとした環境の変化によっても刺激を受けて、湿疹や皮膚炎をおこしてしまいます



皮膚のバリア機能について

健康なお肌は。。。。

健康な皮膚は、弱酸性の油分で水分の蒸発を防いでいます。また、常在菌といわれる善玉菌がおり、悪玉の病原菌から肌を守っています。紫外線もカットしています。健康な皮膚であればダニやホコリ、バイ菌、ハウスダストなどの異物は表皮から侵入できません。肌にある水分の蒸発も表皮が防いでくれます

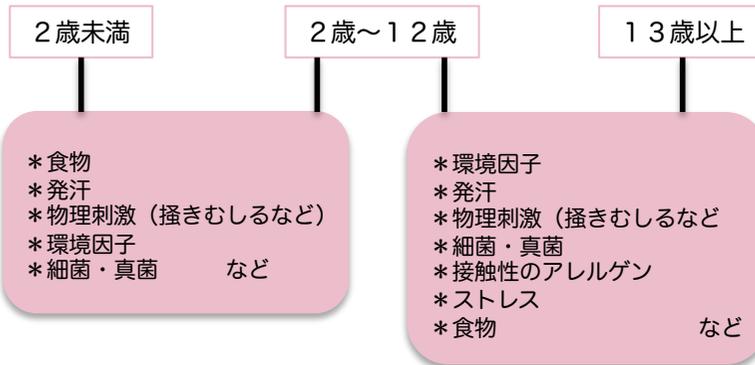


お肌の状態が悪いと。。。。

何らかの原因でバリアの機能が失われると、水分が蒸発し肌が乾燥します。そして異物やばい菌が侵入をはじめますので、その異常を知らせるためにかゆみがおきます。かゆいからといって掻き崩すと、さらに肌が傷ついて皮膚のバリア機能が壊れて、セラミドなどの細胞間脂質が減少し肌乾燥が悪化します。皮膚バリア機能の壊れた状態が続いて、ハウスダストやダニの死骸などが皮膚に入り込みすぎると、それらに体が過剰に反応し、アトピー性皮膚炎になってしまうこともあります



年齢によって異なる皮膚トラブルの原因



発疹の出る病気

- | | |
|------------|---------------|
| ★みずぼうそう | ★風疹 |
| ★溶連菌感染症 | ★血管性紫斑病 |
| ★単純ヘルペス発疹症 | ★風邪によるウイルス性発疹 |
| ★薬疹 | ★りんご病 |
| ★手足口病 | |

これらの発疹は病気にもなってでます。発疹以外に発熱や下痢などの症状がある場合や、みずぼうそうなどの感染症がまわりで流行っていたり、接触した可能性が場合は受診をお勧めします

突発性発疹

かかりやすいのは：6ヶ月～2歳くらいまで

どんな症状？：突然の高い熱が3～4日続く

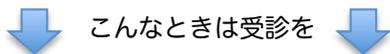
高熱の割には機嫌がよく、風邪症状などが無い熱が下がるとともに部分的～全身に発疹がでる

かかったらどうするの？：かゆみもなく、発疹も3日ほどで自然に消えていきます。特に治療薬はないため、自然に治るのを待ちます。あまり心配する必要のない病気といえるでしょう。



どんな皮膚トラブル（皮膚疾患）があるの？

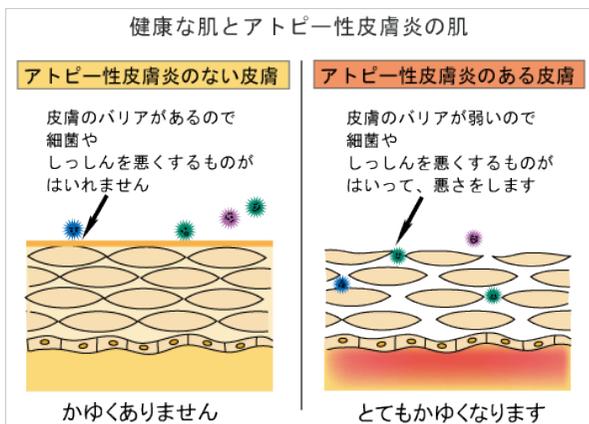
- ★脂漏性皮膚炎（しろうせいひふえん）
- ★とびひ
- ★接触性皮膚炎（おむつかぶれ）
- ★水いぼ
- ★あせも
- ★乾燥肌



スキンケアを心がけていてもトラブルが起きてしまった場合は、なるべく早い段階で適切に対処し、悪化を防ぎましょう。不適切なスキンケアや治療を続けていると、皮膚トラブルが悪化し、より強い薬が必要になってしまうこともあります。また、かゆみや痛みが慢性的に続くと、夜間眠れない、授業に集中できない、機嫌が悪くぐずってばかりいるなど、精神的にも大きなストレスになってしまいます。

乾燥肌～アトピー性皮膚炎

幼児～学童期は皮脂の分泌量が少なく、乾燥肌になりがちです。乾燥のかゆみから皮膚をかいてしまい、炎症が起きたものを小児乾燥性湿疹と言います。保湿などの適切なスキンケアを心がけると同時に、皮膚を強くこすったり、掻いたりしないように注意します。かゆみが強いときには抗ヒスタミンの内服やステロイド外用剤の使用で対応します。強いかゆみを伴って湿疹が慢性化したものをアトピー性皮膚炎と言います。



おうちでできるスキンケア



- * 清潔：汚れや汗は皮膚のバリア機能の天敵です。皮膚を清潔に保つようにしましょう。お風呂では、石けんを手でよく泡立てて使います。手のひらでなぞるようにやさしく洗いましょう。熱いお湯では刺激になることも。ぬるま湯がよいでしょう。また、石けんやボディシャンプーが刺激になることもあります。お子さんのお肌にあったものを選ぶようにしましょう。石けんが残っていると、症状悪化の原因にもなるので十分に洗い流します。体を拭くときは、やさしく押さえ拭きをしましょう。
- * 保湿：汚れを取り去った後は皮膚が乾燥し、湿疹が出来やすくなります。体を拭いた後、入浴後は出来るだけ早いうち（できれば5分以内）に保湿しましょう（☆保湿剤参照）
- * 爪切り：かゆみを伴う湿疹があるときは、爪で皮膚をひっかかないよう常に短く切っておきましょう。
- * 洗濯：合成洗剤では、洗浄成分が肌に刺激となる場合があります。ベビー用洗剤など、低刺激性の製品を選びましょう。
- * 衣類：衣類は通気性がよく、皮膚への刺激が弱い素材を選びましょう。木綿などが肌触りもよく最適です。また、厚着をさせると熱がこもって炎症などのかゆみを悪化させてしまうことがあります。適度に薄着にしましょう。

☆おもな保湿剤の種類と特徴

- ワセリン・・・皮膚の表面に油脂性の膜をつくり、水分の蒸発を防ぐはたらきがあります。刺激がなく、高い保湿効果があります。粘度があり塗りにくいときは手のひらで温めて柔らかくするとよいでしょう。
- セラミド・・・角質の水分保持重要なセラミドを含んでいます。保湿効果があり、皮膚を柔らかくします。
- 尿素剤・・・体の水分を角質層にとりこみ、角質の固いところをとりさる働きがあります。刺激を感じることもあるので、掻きむしってキズがある場合は控えた方がよいでしょう。
- ヘパリン類似物質・・・角質の水分量を増やし、皮膚の潤いを保つほか、血行をよくするはたらきがあります。そのため、特に顔に塗った場合、赤みがでることがあります。使用上問題はありますが、気になるようなら顔への使用をひかえてください。





保湿剤の選択と塗りかた

保湿剤を塗る前には手をよく洗います。
適量を手のひらにとり、薄くのばすように塗ってあげます。
ごしごしと塗り込むと、それがかえって刺激になってしまったり、
皮膚表面の塗りたい箇所に塗れないことがあります。
あくまでも、やさしく表面にのばすような感じで。
塗る回数は、1日に2～3回。朝と、お昼、お風呂上がりなどと決めると
よいでしょう。
お風呂上がりに塗る場合、体を拭いてから5分以内には塗りましょう。



皮膚の再生サイクルは、約30日前後といわれています。
このことから、保湿剤を塗るなどのスキンケアを最低でも1ヶ月
は続ける必要があります。
皮膚トラブルが改善しないからといって、1～2週間で保湿剤等による
スキンケアや治療をやめてしまうようなことがないようにしてください
(ステロイドの使用に関しては医師の指示通りに)

また、皮膚のバリア機能を
維持する(ハウスダストや細菌の皮膚への侵入を防ぐ)
ためには、皮膚を清潔に保つことや住環境を衛生的に保つことが
とても大切です。こまめに掃除や布団干しをしましょう



皮膚が乾燥している→保湿剤で、脂肪分や水分を補う

皮膚に炎症がおきている→ステロイドや非ステロイドなどの抗炎症剤で炎症を抑えたいうえで、全体に保湿剤を塗る

*炎症とは・・・皮膚が赤くなる、熱をもつ、腫れる、痛みあるいはかゆみがある状態

皮膚の炎症がひどく掻きむしるなどして、細菌の感染による湿疹の悪化が見られる→抗生物質が含まれる軟膏で細菌感染を抑える



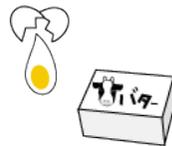
ふだんの食事で皮膚をすこやかに



皮膚をすこやかに保つために重要な栄養素を少しご紹介します。
健康な皮膚を維持していくためには、コラーゲンをつくる材料となる
タンパク質をはじめ、ビタミン類がとても大切です。

<保湿対策に効果のある栄養素と食品>

ビタミンE: たらこ、卵、うなぎの蒲焼き、真鯛、
にしん、ぶり、大豆、植物油、バター、
マヨネーズ、ドレッシング、アーモンド、
落花生、ごま、モロヘイヤ、かぼちゃ、
アボガド



脂肪の多い魚: マグロのトロ、はまち、いわし、
さば、にしん、ぶり、さんま、う
なぎの蒲焼き、鮭

植物油: オリーブ油、菜種油、しそ油、えごま油

<各種ビタミンと肌におけるおもな働き>

ビタミンA (βカロテン) : 肌荒れ防止、皮膚の免疫機能の維持

ビタミンB群 : 皮膚の新陳代謝促進、発育促進

ビタミンC : コラーゲンの生成

ビタミンE : 皮膚の血液循環改善



B-カロテン: 焼きのり、パセリ、にんじん、モロヘイヤ、
あしたば、春菊、にら、小松菜、ほうれん
草、菜の花、大根葉

ビタミンC: グアバ、イチゴ、レモン、パパイヤ、パセリ、
パプリカ、ブロッコリー、モロヘイヤ、菜
の花、ほうれん草、小松菜

ビタミンB6: いか、たこ、いわし、マグロ、かつお、さば、
あじ、玄米、豚肉、牛乳、鶏肉、レバー、大豆、
卵黄、ごま、バナナ、セロリ、エリンギ

ビタミンB12: レバー、牛肉、はまぐり、牡蠣、いわし、あさ
り、かに、さば、かつお、鮭、ぶり、うなぎの蒲焼、
にしん、たらこ