

乳児湿疹とホームケア

乳児湿疹（または乾燥肌、お肌が弱いなど）と言われたら。。。基本的ケアは①**清潔**と②**保湿**です

どちらも皮膚の機能を正常に（健康に）戻すために必要なケアになります

スキンケアの目的は。。。。

『健康な皮膚のバリア機能を取り戻すこと』

そうすることで。。。。

『さまざまな病原体や異物、有害物質、アレルギー源などをブロックすること』

にあります♪

～乳幼児のお肌の特徴～

- 赤ちゃんの皮膚は大人の皮膚の半分ほどの厚さ
 - 汗腺はおとなと同じ
 - 新陳代謝が活発で不感蒸泄が多い
- こういったことから、赤ちゃんは汗っかきの状態に！！汗による刺激や、細菌繁殖を防ぐよう、皮膚を清潔に保つ必要があります



①清潔にする

★入浴やシャワー時はこすらず優しく洗います

汗、汚れ、ほこりや細菌などは常に皮膚への刺激となる！

- 手のひらでやさしくなでるように
- 炎症がある部分（発疹、発赤など）はお湯のみで洗いましょう
- 洗浄成分が残らないようにしっかり流しましょう
- 肌への刺激を避けるためお湯の温度はぬるめのほうがよいでしょう

- ★ボディソープなど体の洗浄に使用するものは刺激の少ないものの方がよいでしょう
- ★石けんは皮脂や皮膚がもつ保湿成分まで洗い流してしまいます。皮脂の分泌が多い／ジュクジュクと黄色い汁がでる湿疹がある（黄色ブドウ球菌が繁殖しているおそれ）場合をのぞいて、からだの洗浄に石けんは避けた方がよいでしょう

＜お肌が弱くなっているときにはできれば避けたい成分＞

ラウリル硫酸Na	非常に強い脱脂力、洗浄力があり、その分刺激が強く皮膚が乾燥しやすい
安息香酸Na	防腐剤。皮膚、粘膜、目、鼻、喉に刺激がある
PG	保湿、乳化作用など。目に軽度刺激。他の物質を経皮誘導する作用あり。
香料/着色料	科学的なものの中には長期連用で体への悪影響も。
エドト塩酸	キレート剤。安定剤。皮膚刺激は弱いですが、目に対する刺激作用あり。皮膚接触により感作を引き起こす恐れあり。

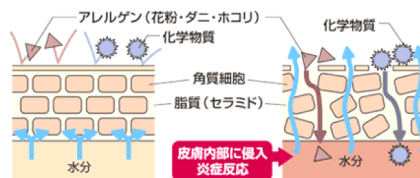
お肌に刺激の強い物質も誘導してしまう！

～お肌の予備知識“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あり、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。皮膚は健康を保つうえで、一番外側にある、“最初の砦”ということになりますね！

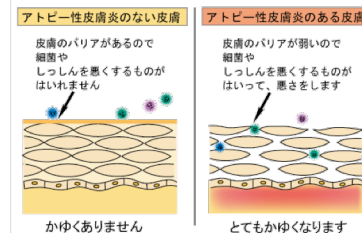
健康な皮膚とバリア機能の低下した皮膚



お肌の状態が悪いと。。。。

何らかの原因でバリア機能が失われると、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、それらに体が過剰反応し、アトピー性皮膚炎になってしまうこともあるのです！

健康な皮膚とバリア機能の低下した皮膚



②保湿する

★入浴後はなるべく早く保湿を

→「濡れている」状態が最も潤っていますので、
顔や体を拭いた後はなるべく早く保湿をしましょう

★適切な保湿剤の使用を心がけましょう

→保湿剤はなるべく低刺激のものを選びましょう
ボディソープ同様、添加物に注意してください
(防腐剤フリーのものは開封後、なるべく早く使い切
らないと雑菌が繁殖するおそれがあります。
それが難しい場合は、防腐剤が入っているもののほうが清潔
に使うことができます)

☆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

※お肌の状態がよいときは、市販のものを目的に応じて選んでいただいてよいでしょう
お肌の状態が悪くなってきた時は、処方されたものをおすすめします！

皮膚の乾燥はバリア機能
を低下させる！



そのほかにきをつけたいこと



- * 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（かきむしるとバリア機能が壊れてしまいます）
- * 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（おとなよ
り一枚薄着くらいがよいです）

乳児湿疹はアトピーなの？？



「そうともかぎりません」

乳児湿疹のなかで多いのは、脂漏性湿疹やあせもなど
です。アトピー性皮膚炎の発症は4ヶ月児で13%ほど。
また、そのうち乳幼児の8割以上は軽症と診断されます。
ただし、アトピーの90%は0歳で発症とも言われています
ので、早期にアトピーのサインをとらえ、治療に結びつける
ことが大切です。

アトピー
のサイン

- 生後1～2ヶ月に始まった
- 顔に湿疹が出ている
- かゆみが強い
- ステロイドを塗っても治らない
あるいは再発をくりかえす

<処方される主な保湿剤>

名称	種類	効果	備考
ヒルドイドローション	ヘパリン類似物質	血行促進および保湿	
ビーソフテンローション	ヘパリン類似物質	血行促進および保湿	ヒルドイドのジェネリック製剤
ヒルドイドソフト	ヘパリン類似物質	血行促進および保湿	
ビーソフテンクリーム	ヘパリン類似物質	血行促進および保湿	ヒルドイドのジェネリック製剤
プロベト	白色ワセリンを精製 して不純物を除去したもの	保湿 油膜による皮膚の保護	



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、住環境を衛生的に保つことも
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(とびひなど)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／一時的に石けんなど洗浄力の強いものを使用して洗う

外用薬のステロイド塗り薬は、
局所的に作用するものです。
非常に強いレベルのものを大量に
長期使用するのでない限り、
副作用等の心配はいりません。
適切な使用で早期に治すことが、
結果的には使用量を
抑えることにつながります。



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: グァバ、イチゴ、レモン、パパイア、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、マフロ、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