乾燥対策、スキンケアの話

朝晩冷え込むようになりました、冬、乾燥の季節は目の前です。今回は保湿剤を含めた乾燥対策、スキンケアのお話し。
皮膚の一番外側には皮脂膜という皮膚の脂が存在します。皮脂膜の中には保湿成分がたくさん入っており、潤いを保ち、乾燥や刺激から肌を守る役目を担います。
子供は大人と比べて皮脂膜は薄く、赤ちゃんでは大人の 1/3 程度しかありません。従って刺激（細菌、温度）に弱く、肌も乾燥しやすくなります。この頃の研究では赤ちゃんのカサカサ肌は食物アレルギーの原因になるとも言われており、赤ちゃんは特にスキンケアが大切です。
具体的なスキンケアの方法です。前記したように赤ちゃんの皮脂膜は大人の 1/3 しかありません。お風呂に長く浸かると、温度刺激を受けますし、皮脂は溶けて更に薄くなります。乾燥の目立つお子さんはシャワー程度、こすらず、サッとあがるのがよいかと思います。お風呂からあがったら、肌が濡れているうち（５～１０分以内）に保湿剤を使いましょう。皮脂が少ないので、その分上から保湿剤で膜をつくる感じで全身にたっぷり使いましょう。目安として 1 回の保湿剤の使用量は 1 才で５ｇ、３才で７ｇ、小学生では 10g 程度です。保湿剤はワセリン系の軟膏、ヘパリン系のクリーム、ローションなどがあります。塗りやすいのはローション、カバーする効果が高いのはクリームや軟膏です。乾燥の目立つ時期にはクリームや軟膏がよいかもしれません。
これからの乾燥の季節、スキンケアはより大切です。綺麗な肌にみえても保湿剤の使用を検討しましょう。又、カサカサや赤みのある肌は保湿剤だけでは改善しません。治療薬をしっかり併用して使いましょう。