

こどものスキンケア

小さい子を見ると肌がすべすべでみずみずしくって「若いって素晴らしい」と感じられたことがあるかと思います。でも、実は子供の肌の水分量は大人の半分しか無いことをご存じでしょうか？皮脂など保湿成分も大人の1/3です。ちょっとした刺激ですぐに皮膚が赤くなったり、湿疹が出来たりします。

今回はそんなお子さまの肌を守るスキンケアについてのお話しです。

スキンケアとは、皮膚の形態と機能を正常に保つために行うメンテナンスです。具体的には①皮膚を清潔にたもつ（洗浄）と②乾燥を防ぐ（保湿）です。

① 洗浄：子供は汗かきです。汗を掻いたときは汚れを洗い流してスキンケアをするチャンスです。しっかりシャワーで汗を洗い流しましょう。湯温は熱すぎると痒みの原因になりますし保湿作用のある皮脂が溶けてしまいます。ゆるめのお湯で、水圧は低め、充分量の水でよく洗い流して下さい。石けんは特にこだわりませんが出来れば肌と同じ弱酸性。こするのは皮膚の刺激になるので不可です。バケツなどであらかじめ泡立てて、手を使って（タオルは不可）泡で洗う感じをお願いします。

② 保湿：入浴後、肌が潤っている5分以内がチャンスです。保湿剤（ワセリン、ローション）を塗って下さい。ベタベタしますが厚めが基本です。乾燥肌のお子さまはもちろんです、普通の肌のお子さまも、おむつかぶれや、よだれまけを起こすことがあるかと思えます。保湿剤は肌を守るバールを作ってくれます。水いぼなどの皮膚感染症も防御してくれます。しっかりと塗ってあげましょう。

皮膚は外部から異物の侵入を遮断する場所です。バリア機能が落ちて異物（食べこぼし、ほこり、ダニ）が皮膚から浸入すると皮膚の中で強く反応し、アレルギー（アトピー）を引き起こす原因となります。大人より皮膚機能の弱い小児期はしっかり皮膚のメンテナンス（スキンケア）をしてあげましょう。

まとめると、「子供肌はみんな乾燥肌」、「朝夕2回保湿剤（夕は入浴後）」、「汗をかいたときがスキンケアのチャンス」、「入浴はぬるめのお湯でこすらずに」。4-9月は紫外線の多い季節です、外出時は紫外線対策（帽子、衣服、日焼け止め）もお忘れなく。