

# スキンケアについて

- ✓ 皮膚を健康に保つためには毎日のスキンケアが大切です。
- ✓ 皮脂量は新生児から乳幼児では成人に比べて少ないと言われております。そのため、生まれてすぐからしっかりとスキンケアを行うことが重要と考えられております。
- ✓ 生まれてすぐのスキンケアでその後のお子さんのアトピー性皮膚炎・皮脂欠乏湿疹・アレルギーや喘息の症状の減少につながると言われております。

## スキンケアの方法

- ✓ 汗や汚れなどはしっかりとシャワーで洗い流すことが重要とされております。
- ✓ 入浴・シャワーともに水温は本人が気持ちいいと感じる温度が一番で手のひらで洗い、拭くときもタオルなどで強くこすらないようにすることが大事です。
- ✓ 本来、石鹸やシャンプーは使わずに洗い流すだけで十分とされておりますが石鹸やシャンプーを使うときは刺激の強いものは避け、しっかりとすすぐようにしましょう。
- ✓ 石鹸などを使うときは少量のお湯を洗面器に入れて泡立てて、その泡をすくって洗うか泡で出てくるタイプのものを使用するといいでしょ。
- ✓ いずれにせよ、しっかりとすすぐことが重要です。石鹸やシャンプーの洗い残しは皮膚の原因になってしまいます。
- ✓ 入浴やシャワー浴後は皮脂も流されているので皮膚のバリア機能が落ちてしまいますので保湿をしっかりと行うことが重要です。
- ✓ 保湿剤は1日2~3回塗布するのが理想です。お風呂上り、朝起きて着替えるときに保湿剤を塗れるといいですね。

## 保湿剤の種類

- ✓ 当院で処方する保湿剤の代表はワセリン(プロペト)とヘパリン類似物質(以下、ヒルドイド)になります。
- ✓ ワセリンは皮膚表面を閉塞することで水分蒸散を防いで保湿します。
- ✓ ヒルドイドは吸湿し角層に水分を付与することで保湿します。
- ✓ 特に保湿効果に差はないと言われておりますが持続時間はヒルドイドの方が長くとされております。お子さんやご家族の方の好みで選択していただいて構いません。
- ✓ 個人的には口の周りなどのよだれがつきやすい所はワセリン、その他はヒルドイドというような使い分けがいいかと考えております。
- ✓ ヒルドイドは形状がソフト軟膏・ローション・フォームとあります。塗りやすさ、お子さんの好みなどがございます。変更したい、違うのも使ってみたいなどございましたら診察時にご相談ください。



ワセリン



ヒルドイドソフト



ヒルドイドローション



ヒルドイドフォーム

# 保湿剤の塗り方

①塗る手はきれいに洗っておきましょう。

- ✓ ご家族の方が塗る場合やお子さんご自身で塗るときも手を洗ってから塗るようにしましょう。

②1日2回、朝・入浴後に塗るようにしましょう。

- ✓ 入浴後が肌もきれいですのでおすすめです。
- ✓ 乾燥が強いときは日中にもう一度追加すると効果的です。

③強く擦りこまず、やさしく塗り広げましょう。

④目安はティッシュがつく、皮膚がテカる程度。

- ✓ 赤ちゃんはしわも多く、洗い残しや塗り残しが多くなります。しわを伸ばすようにしてしっかり塗りましょう。



④症状が改善してからも塗るようにしましょう。

- ✓ 小学校に入るまではしっかり塗ってあげることが重要です。
- ✓ 塗るのをやめてまた悪くなってしまうと治すのに時間がかかりますので継続していくことが重要です。

なにか気になることがありましたら遠慮なくおたずねください。

