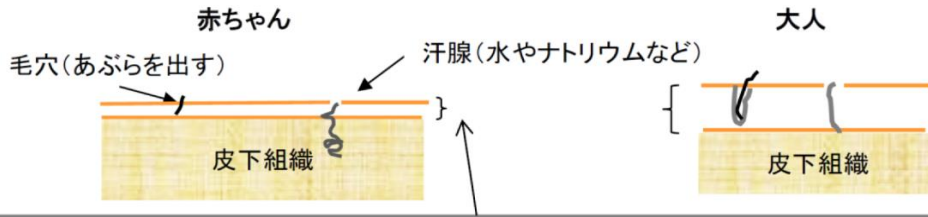


赤ちゃんの皮膚トラブルとスキンケア



皮膚の表面は、ラップのように薄く大人の皮膚（2～3mm）の1/2～1/3くらいなので、こすったりすると表面が傷つきやすくなっています。

それに加えて

3か月頃まで

お母さんのお腹の中で、もらった男性ホルモンの影響で、皮脂の量が汗よりも多く出るので、毛穴が詰まりやすくなります。

3か月以降

皮脂が出る量は減りますが、皮膚の表面は薄いため、水分が蒸発しやすく、乾燥しやすい状態です。

お腹の中で守られていたので、毛穴や汗腺の開け閉めが十分にできません。体は小さいけれど、大人と同じ数の汗腺があるため汗をたくさんかきます。特に、体温を調整している太い血管のある部分（首・脇・肘や膝の内側）に、汗をかきます。

赤ちゃんは皮膚トラブル（乳児湿疹）を起こしやすい！

新生児期～乳児期にできる湿疹を総称して乳児湿疹といい、以下のような病気が含まれます。このころの湿疹は自己判断せずに医療機関を受診しましょう。

脂漏性湿疹

頭を中心に、赤いポツポツ、黄色いかさぶたができる。毛穴の部分に多い。1～2か月の間に良くなることが多い。

対処：頭や顔の皮脂汚れはしっかり洗い、かさぶたは無理にはがさない

アトピー性皮膚炎

生後1～2か月頃から症状が現れ、乳児湿疹に含まれる。アレルギー性の免疫細胞が働いて炎症を起こす。かゆみを感じやすい。

対処：治療薬で速やかに湿疹のコントロールをする

刺激性接触性皮膚炎（かぶれ）

刺激となる物質が触れることで、赤くザラザラとした湿疹が現れる。例：おむつかぶれ、よだれかぶれ

対処：おむつかぶれの時は、うんちをしたらぬるま湯で洗う、お尻が乾燥してからおむつをあてる。授乳の前に口の周りや頬にワセリンを塗って保護する。

その他（湿疹化）

あせもや乾燥肌などでも表皮に炎症を起こして湿疹化してしまうことがある。汗をかいたらシャワーで洗い、しっかり保湿して予防する。

スキンケアで皮膚トラブルを予防しましょう！

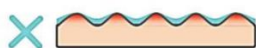
✔ 洗剤を泡立てて素手（ガーゼは使わない）で顔も体も洗う

頭皮の皮脂が多い赤ちゃんではシャンプーを使いましょう

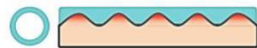
✔ 洗剤の泡や成分が残らないよう十分に洗い流す

拭き取るのではなく、シャワーなどで洗い流す

✔ 入浴後はすぐにたっぷり全身に保湿剤をぬる



薄くすり込むように塗った場合



のせるようにたっぷり塗った場合

保湿剤や軟膏はのせるようにたっぷりと、ティッシュ1枚貼りつくぐらいがめやす

動画で方法をチェック！



環境再生保全機構
乳幼児スキンケア, 2020



動画でまなぶ！赤ちゃんの
沐浴と保湿