

湿疹のケアをしましょう

湿疹、またはアトピー性皮膚炎は小児においては非常に一般的な症状であり、通常は生後数か月目から始まります。この症状は完治するわけではありませんので、上手にケアする必要があります。多くの子供においては成長とともに湿疹症状の改善を示します。あなたのお子さんの湿疹をコントロールするために、悪化因子を避ける必要があります。これは以下のものを含みます。



過剰な暖房



バブルバス



チクチクする素材



芝などの草木や砂



塩素過剰なプール

日々のスキンケア

保湿剤を塗ることによる皮膚への水分補給は湿疹の部位はもちろん湿疹のない部位に対しても重要です。保湿剤は皮膚角質細胞間の隙間を埋め、皮膚からの水分喪失（蒸散）を減らし皮膚の水分補給を増加させます。また、花粉や動物の皮屑（ふけ）、食物アレルギーなどが皮膚に侵入するのを防ぎます。次の様な日々のケアが重要です。

入浴

①



1日1回の入浴またはシャワー（ぬるま湯を心がけましょう）。
皮膚の乾燥が顕著な時はバスオイルを用いてもよいですね。低刺激性の石鹸・シャンプーがお勧めです、

②



界面活性剤（ソープ成分）を含む製品は避けましょう。皮膚の乾燥を助長します。

③



入浴やシャワーはさっと済ませるよう、5分以内を心がけましょう。

保湿

- 保湿は少なくとも1日1回行うよう心がけましょう。皮膚の乾燥が激しいときは数回行いましょう。
- 入浴後すぐに顔や体に保湿剤を塗布するのがベストです。なぜなら入浴後、保湿剤が最も皮膚に吸収されるからです。
- 軟膏と保湿剤を厚く塗ることはローションを用いるより保湿には有用です。なぜなら軟膏や保湿剤は水分補給能に優れ、刺激が少ないからです。
- 保湿剤は乾いた皮膚に塗るより、入浴直後の潤った皮膚に塗るのがベターです。べとべとした感じを減少させることにも有用です。
- 保湿剤はきれいなスプーンやへらで取り、手で伸ばし十分量皮膚に塗りましょう。



のえ皮膚科クリニック

大阪市城東区成育1-2-30

phone: 06(6167)8102