



## 赤ちゃんの 皮膚トラブルと スキンケア

夏は、赤ちゃんにとって「あせも」「日焼け」「虫刺され」など皮膚トラブルが多い季節です。

赤ちゃんの肌の厚さは大人と比べると半分ほどしかなく、皮脂の分泌量も少ないため、肌のバリア機能がまだまだ未熟な状態です。

赤ちゃんの肌をトラブルから守るため、こまめにスキンケアを行ってあげましょう。

### 夏に起こりやすい皮膚トラブルとその対応

夏は汗をかく機会がとても多いですね。汗をかいたままにしておくと、あせもやかぶれなどを起こすことがあります。

#### ●あせも

赤ちゃんは、新陳代謝が活発で大人よりも体温が高く、一般的に汗をかきやすいと言われています。

汗をかいた時は清潔を保つようにしましょう。

- ①清潔なタオルで汗を拭きとる
- ②シャワー浴をする
- ③着替えをする

#### ●日焼け

日差しが弱い時間帯に外出し、日焼けのし過ぎに注意しましょう。

- ①日差しが直接あたらないようにする。室内や車内にもUVカットシートやサンシェードなどをつける
- ②散歩はできるだけ午前10時

頃まで、または午後3時以降にする

③日焼け止めを使うときは、製品に書いてある使用月齢を確認し、必ずベビー用を使用する

もし、日焼けをして肌が赤くなってしまった場合は、水でぬらしたタオルをあてて冷やしてください。

#### ●虫刺され

皮膚が弱く敏感なので、虫に刺されると、掻きむしってトビヒになってしまうこともあります。

①肌の露出は少なくする。ベビーカーでも靴下を履くなど工夫する

②ベビー用の虫除けなどを使う

もし、虫に刺されたら、すぐに石けんで刺されたところを洗いましょう。冷水で濡らしたタオルをあてて冷やし、ベビー用のかゆみ止めを塗ると良いでしょう。

また、かゆいところを掻きむしらないように、赤ちゃんの爪は短く切ってあげましょう。

### スキンケアのポイント

赤ちゃんの首や足の付け根などの皮膚と皮膚が重なっているところは汗やほりりがたまりやすく、トラブルが起こりやすくなっています。

①肌にやさしい低刺激の石けんをしっかり泡立て、肌をなでるように洗ってあげましょう

②洗い終わったら、こすらずにやさしくタオルで押さえるように水分を拭き取ってあげてください

③乳液やクリームなどで保湿するのを忘れないようにしましょう

赤ちゃんの肌は一見するとすべすべして理想の肌に見えますが、石けんで洗うと、赤ちゃんの肌を守る皮脂も洗い落としてしまうので、夏でも保湿することが必要です。

### 病院へ行くタイミング

赤ちゃんの肌にトラブルがあり、ケアを行っても症状が良くならないときは、小児科か皮膚科を受診しましょう。

病院に行く時は、症状を記入したメモや携帯電話等で写真を撮って持っていくと良いですね。



暑いからといって家にこもりきりでは赤ちゃんもストレスがたまってしまう。

また、外の世界と触れ合うことも、赤ちゃんの成長にとって大切ですので、対策をしっかり取り、外出してみたいかがですか？

健康づくり課