

赤ちゃんとお子さんのスキンケア

アトピー性皮膚炎の治療では、①薬物療法 ②スキンケア（皮膚の清潔と保湿） ③悪化要因（ダニ、ハウスダスト、カビ、ペットなど）の対策の3つが治療の基本です。赤ちゃんや子どもに多い皮膚のトラブルに、アトピー性皮膚炎の他にもあせも、湿疹、乾燥肌などがありますが、どの皮膚のトラブルにもスキンケアが大切です。

洗い方のポイント

よく泡立てた石けんで
もむように洗きましょう。

石けんをよく泡立てる

石けんは、泡立てネットや容器で十分に泡立ててから使しましょう。

泡の立て方 いろいろ



ネットで泡立てる



泡立てポンプ式



洗面器で泡立てる

ビニール袋を使った泡立て方



液体石けん+湯を
入れる



空気を入れて
荒く泡立て



空気を1/3に減らし
1分ほど上下に
素早く振る



きめ細かい泡の
できあがり

しわのあるところを伸ばして洗う

しわのある部分の部分は、しわをのばして丁寧に洗きましょう。



耳切れしないように、耳の裏や耳たぶも指でつまんでしっかり洗きましょう。

手でもむように洗う

スポンジや化学繊維などは皮膚を刺激しますし、手でなでるように洗っただけでは黄色ブドウ球菌などは落ちません。皮膚を傷つけない程度に素手で「もむように」洗うと効果的です。

よくすすぎましょう

石けんが残っていると、皮膚が悪化する場合があります。石けんやシャンプーがのこらないようによくすすぎましょう。

目の周りの洗い方

目の周りも石けんを使って洗きましょう

- ① 水をかけるときは、顔の上から下に水が流れるようにかける。
- ② 先におでこ、ほほなどを石けんで洗い、最後にシャワーがすぐかけられる準備をしてから、鼻の下、目の周りに泡をつけて洗います。

目は、まぶたを閉じさせるように、目の上から下に向かって洗うとよいでしょう。

ふとももの内側やおしりからふともものうしろも忘れずに洗きましょう。

拭き方

こすらないように、軽く皮膚を押さえるように水分を抑えてふき取ります。

お風呂やシャワーから上がった後、できるだけ早くステロイド外用薬や保湿薬を塗るようにしましょう。（入浴後15分以内が目安です。）

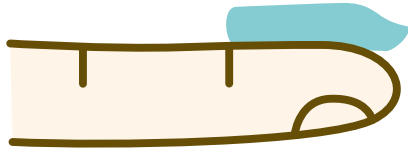
- 《参考》
- 「アトピー性皮膚炎の標準治療」
<https://www.kyudai-derm.org/atopy/docter/>
 - 独立行政法人環境再生保全機構（ぜん息、アレルギーに関する情報）
<https://www.erca.go.jp/yobou/>
 - 神戸市ぜん息予防等講演会（益子先生、渡木先生）資料

軟膏の塗り方

大人の両手のひら分の面積に塗る量の目安



◎ チューブの場合



大人の人差し指の先から第一関節まで
(=約0.5g)

チューブ出口の大小により、若干異なる場合があります。

塗り方のポイント



塗る部分に点々と軟膏をおいて、それを手のひらですべらせながらのばすように塗りましょう。こすらず! すりこまず!



ピカッと光るくらい(ティッシュ1枚が張り付くくらい)でOK!

体と顔の洗い方



1 体にお湯をかけます。



2 たっぷりの泡を使います。



3 手でもむように洗いましょう。



ひじを曲げてしわをのばして



6 顔にも石鹸をつけて、目や鼻の下も丁寧に洗いましょう。



5 耳の裏側や耳たぶは、耳切れがおきやすいので入念に洗いましょう。



脇の下も忘れずに



ひざの裏は、しっかりのばして

4 関節やしわのある部分はしわをのばして洗いましょう。



7 目は、まぶたを閉じさせて上から下に向かって洗いましょう。



8 流水でしっかりすすぎましょう。



9 すすぎ終わったら、すぐ顔を拭いてあげましょう。

子供は、顔が濡れるのが嫌で泣きます。すすぎ終わったら、すぐに乾いたタオルで顔を拭いてあげましょう。泣いていた子もすぐに泣き止みます。