

2月



保健だより

2022.2.1 南青山病後児保育室

こどものスキンケア

こどもは基乾燥肌になりやすい！

*** こどもの肌は脂を分泌する皮脂腺が未熟です**

生後2ヶ月頃まではお母さんからのホルモンの影響で皮脂が多いのですが3ヶ月を過ぎる頃からホルモンの影響がなくなり皮脂の分泌が減少します

また、角質の中に水分をつなぎとめておく「角質水分保持機能」が未熟です
⇒乾燥肌になりやすい

*** 大人と比べると皮膚の厚さが薄い**

*** 代謝が高く汗をかきやすい**

皮膚には外の刺激からからだを守り適度な潤いを保つ働き（バリア機能）がありますがこどものバリア機能は十分発達していません。

皮膚の形態と機能を正常に保つために日々のケアが大切になります

スキンケアの基本

*** 皮膚を清潔に保つ**

こどもは首や手足の皮膚の溝に汗や汚れがたまりやすいです。皮膚の溝をしっかり伸ばして洗い、石鹸が残らないように流します

タオルでゴシゴシ洗うのは刺激になるので、手やガーゼに泡立てたふわふわ泡をつけて優しく洗います

*** 乾燥を防ぐ（保湿）**

保湿剤には

① 皮膚の角質内で水分と結合しながら蒸発を防ぐセラミドや尿素、ヘパリン類似物質

② 膜を作り皮膚を保護するワセリンやプロペト等

があります。

沢山の商品があつて、何を選んだら良いのか迷ってしまう事があるかもしれません。

基本的には潤いを与えてくれるような①でしっかり細胞に潤いを与えて②で皮膚の潤いを守る二種類の組み合わせでケアしていけると良いかなと思います。化粧水の後に乳液をプラスするようなイメージで考えるとわかりやすいでしょうか…

カサカサしているだけでなく、発疹が出ている・痒み強い・傷やカブレがある等の症状を伴う場合は自己判断せず受診しましょう

