

# こどものスキンケアについて

## こどもの皮膚の特徴

皮膚の表面にある角質層は、皮脂の膜で覆われています。この膜は、外からの刺激やアレルギーの原因などを肌に入り込ませないように防御したり、体の中にある水分が外に逃げ出さないようにガードしています。これを皮膚の「**バリア機能**」と言います。

こどもはこのバリア機能が未熟であるため、皮膚の状態が不安定でキメが乱れやすく、外からの刺激を受けやすくなります。

バリア機能を高めるためにも、皮膚の清潔と保湿を心がけることが大切です。

## 皮膚の清潔・保湿について

- 入浴・シャワー浴を行い、皮膚を清潔に保ちましょう。
  - ・ 熱いお風呂は肌を乾燥させ、湿疹がある場合はかゆみを増す原因になります。ややぬるめに設定をして、温度をよく確認してから流しましょう。
  - ・ 使用する石けんやシャンプーなどは、なるべく**低刺激性、弱酸性、無香性または微香性**の製品を使用しましょう。
  - ・ 洗いは、手のひらでよく泡立て、そのまま手でやさしく洗いましょう。石けん成分が皮膚に残っていると、それが刺激になってトラブルの原因になることがあるため、しっかりと洗い流しましょう。
- 入浴・シャワー浴後は保湿をしてうるおいを保ちましょう。
  - ・ 市販の保湿剤を使用しても構いません。乾燥や湿疹など気になる場合は小児科医に相談してみましょう。

