



乳幼児のスキンケア

～赤ちゃんの湿疹対策～



監修

獨協医科大学埼玉医療センター 小児科 教授 松原 知代 先生

埼玉医科大学病院 小児科 教授 板澤 寿子 先生



本冊子はこちらの
二次元コードからも
ご覧いただけます。



アンケートにご協力
お願いいたします。



彩の国  埼玉県

 Otsuka 大塚製薬

大塚製薬は埼玉県と健康に関する包括的な連携協定を締結し、
県民の健康増進に関する取り組みに協力しています。

赤ちゃんの“肌荒れ”と“食物アレルギー”

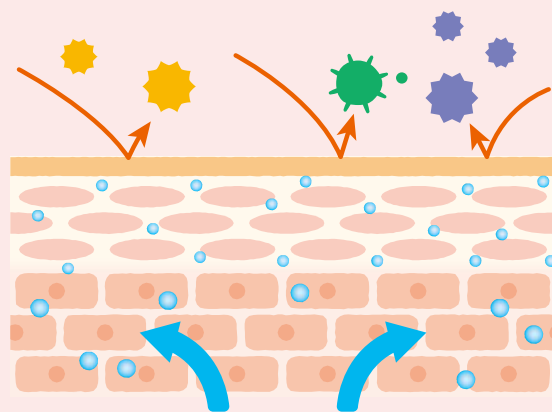
肌にはさまざまな外敵から身を守るバリア機能があります。しかし、湿疹部分はこのバリア機能が低下しており、外敵（アレルギーのもととなるアレルゲンや細菌、カビなど）が侵入しやすく、水分が喪失して乾燥します。

健康な皮膚



アレルゲン

細菌・カビ



角质層

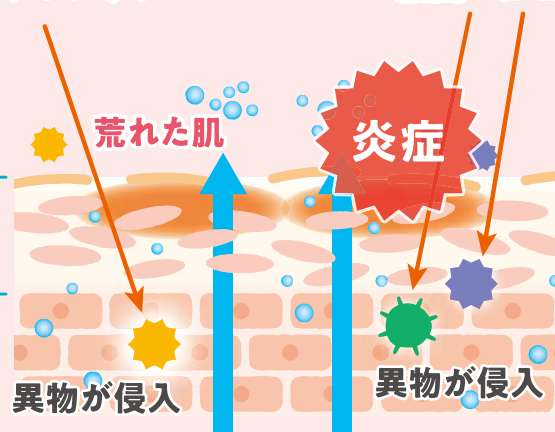
水分

バリア機能が低下した皮膚



アレルゲン

細菌・カビ



荒れた肌

炎症

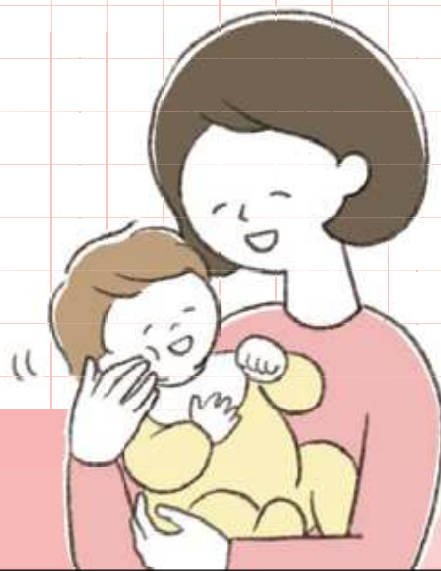
異物が侵入

異物が侵入

水分

湿疹部分から卵、牛乳などの成分が侵入すると、食物アレルギーを発症したり、重症化させたりすることが明らかとなっています。特に赤ちゃんはこのリスクが高いため、離乳食を始める前に湿疹をよくすることが重要です。

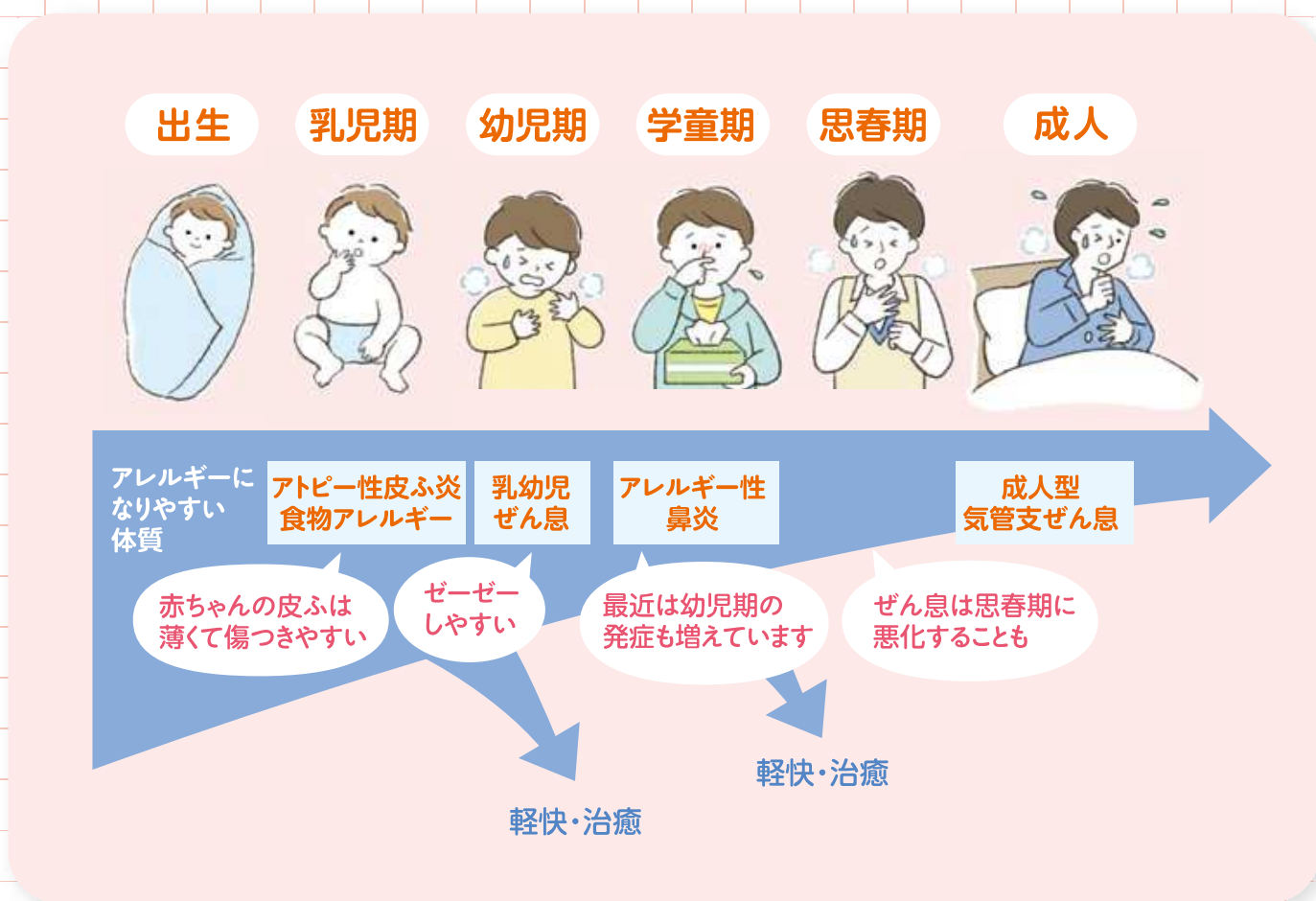
肌荒れと食物アレルギーが
関係しているなんて知らなかったわ。



湿疹がアレルギーマーチの始まり

アレルギーの病気には、ぜん息、アトピー性皮膚炎、食物アレルギー、アレルギー性鼻炎、花粉症などがあります。

年齢によって発症しやすいアレルギーが異なります。多くの患者さんで、乳児期に湿疹・アトピー性皮膚炎が最初に発症して、その後、食物アレルギー、ぜん息、アレルギー性鼻炎、というふうに発症していく傾向があります。



必ずしもすべての人がこのような病気の流れになるわけではありませんが、さまざまなアレルギーの病気が年齢によって次々と発症してくる様子を音楽隊の行進（マーチ）になぞらえて「アレルギーマーチ」と呼んでいます。アレルギーマーチの進行を止めて、アレルギーを予防することが大切です！

肌を清潔に保つ

1 赤ちゃんのスキンケアの第一歩は、肌を清潔に保つことです。

赤ちゃんは新陳代謝が盛んで汗っかきなので、1日1回はベビー用の石けんやボディシャンプーなどでキレイに洗ってあげましょう。



2 手のひらでやさしくていねいに洗いましょう。

石けんやボディシャンプーを泡立ててから、手のひらでやさしく洗いましょう。とくに汚れが残りやすい首のまわり、おしりやおまたの周囲や裏側などは、しわやくびれを伸ばすように人さし指や親指を差し入れて念入りに洗いましょう。お母さんの爪が伸びていると赤ちゃんの肌を傷つけてしまうので、気を付けましょう。

3 やさしくポンポンと水分をふいてあげましょう。

石けんやボディシャンプーが肌に残らないようにキレイに落としたら、バスタオルでポンポンと軽く押さえるようにして、十分に水分をふき取りましょう。



乳幼児のスキンケア方法(洗い方と保湿剤の塗り方)についてはこちら

動画やリーフレットで分かりやすく解説されています。



出典:環境再生保全機構ERCA(エルカ)ホームページ
(<https://www.erca.go.jp/yobou/event/r02remote03/index.html>)

かゆそうにしている時や、なかなか治らない時には 医療機関で相談しましょう

赤ちゃんの皮膚はトラブルがつきもので「**乳児湿疹**」とよばれます。かゆそうにしている時、なかなか治らない時には小児科や皮膚科に相談しましょう。

頭や生え際に
ベタベタやブツブツ
黄色いかさぶたのよう
なものがある

顔や頭、
耳の裏側や
耳たぶなどの皮ふに
赤い湿疹がある

頬や鼻、
口の周りに
にきびのような
ブツブツがある



! 親御さんに顔をこすりつけるのも
痒みのサインかも



アレルギーに関する情報はこちらから



埼玉県マスコット
「コバトン」
「さいたまっち」

アレルギーポータル

アレルギーに関する「正しい情報」をお届けするWebサイト

<https://allergyportal.jp/knowledge/>



埼玉県アレルギー疾患医療拠点病院のHP

医療機関検索や電話相談窓口案内

<http://allergy.saitama-med.ac.jp/>



埼玉県のHP

アレルギー疾患対策のサイト

<https://www.pref.saitama.lg.jp/kenko/iryo/kafunsho/index.html>



アトピース

アトピー性皮膚炎の情報サイト

大塚製薬株式会社

<https://atopic-dermatitis.jp/>



memo