

こどものスキンケア

こどもの皮膚は・・・

1. 赤ちゃんの皮膚の厚さは、大人の約半分の薄さ
2. 皮脂の分泌量が少なく、皮脂量は大人の約 1/3
3. 保湿成分（アミノ酸、セラミドなど）が少なく水分をためておく力も弱いので乾燥しやすい
4. 代謝が高いので汗をかきやすく、皮膚のpH（ペーハー）が上昇しアルカリ性になりやすい、などの特徴があります。



皮膚には外からの刺激から体を守り、適度な皮膚の潤いを保つ働き（バリア機能）があります。こどもはこのバリア機能が1～4の理由により十分発達していません。

毎日、体のすみずみまで清潔にしてあげましょう！

皮膚の変化

生後 3～4 か月ごろまで

お母さまのホルモンの影響が残っています。皮脂分泌が盛んになり、皮脂が頭や顔にクリーム色のかさぶたやフケ、ニキビ様の発疹ができることがあります。

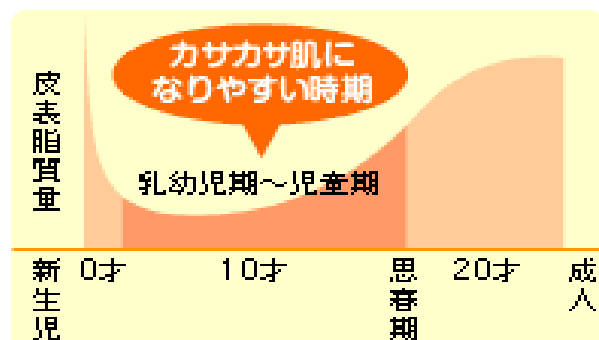
3 か月以降

お母さまのホルモンの影響がなくなり、皮脂の分泌が減少します。そのためカサカサ肌（乾燥肌）になりやすくなります。

10 歳くらいから

性ホルモン分泌がはじまり、皮脂分泌が盛んになり、ニキビや発疹ができやすくなります。

こどもの成長とともに、変化する皮膚に合わせたお手入れが、ポイントになります！



スキンケアとは・・・



皮膚の形態と機能を正常に保つために毎日行なうメンテナンスです！

スキンケアの基本とは・・・



1. 皮膚を清潔に保つこと(洗浄)
2. 乾燥を防ぐこと(保湿)
3. 紫外線から皮膚を守ること(紫外線防御)

スキンケアグッズ

- ・ベビーシャンプー
- ・ベビーソープ
- ・ガーゼハンカチ
- ・ベビーオイル・ワセリン、オリーブ油など
- ・ベビーローションなど
- ・ベビー専用爪切り
- ・コットン
- ・綿棒 など



1 洗浄ケア

こどもは、頸部・肘・膝部の裏などに汗や汚れがたまりやすく、皮膚の刺激になります。シャワーだけでは汚れが残りやすいので、1日1回はお風呂に入れて体をきれいにしてあげましょう。

ベビーシャンプー・ベビーソープを、ガーゼハンカチや手を使って洗うと良いでしょう。タオルでゴシゴシ洗うのは刺激になるので、泡立てたアワアワで洗いましょう。



2 保湿ケア

保湿剤は油性成分、吸水性、吸湿性をもつ成分の2つがあります。

油性成分:ベビーオイル・ワセリン・オリーブ油など

吸水性、吸湿性:ベビーローションなど

入浴後は角層への浸透が良く、より効果的なので、スピーディーにムラなくハンドマッサージをしながら塗りましょう。



3 紫外線防御ケア

外出時にはバギーに日よけをつけましょう。

1歳以上で歩行可能であればこども用のサンスクリーン剤をお勧めします。(SPF30 程度のもので十分)サンスクリーン剤以外では衣類や帽子などで予防して下さい。

4月～9月の間は、10時～14時の日中に紫外線が多いため、外出は控えた方がよいでしょう。長時間日光に当たらない事も大事です。



・おむつかぶれを防ぐ

おしりをきれいにした後、ベビーオイルを塗ると、肌を守るバールをつくり、うんちが取れやすく、おむつかぶれが防げます。

・ベビーマッサージ

ベビーオイルを手でやさしくなでるようにマッサージすれば肌もスベスベ、赤ちゃんもリラックスできます。

・離乳食の前に

食べ物が刺激になることもあります。食べる前に口のまわりにベビーオイルを薄く塗って、お肌を守りましょう。

富山市立富山市民病院

小児救急看護認定看護師 高林 裕子

