

赤ちゃんのスキンケアについて

「乾燥しやすく、カサカサ…」と育児相談でも、お子さんの肌の悩みの相談がよくあります。こどもの肌の特徴を知って、スキンケアをしましょう。

こどもの肌の特徴

肌の外側は角質層といわれ、外からの刺激から肌を守ったり、体の中にある水分が外に逃げ出さないようにする、バリア機能があります。でも、こどもの角質層は大人の1/2～1/3の厚みしかありません。

また、生後3ヶ月頃までは、お母さんのからのホルモンの影響により、皮脂の分泌は活発ですが、これ以降は皮脂の量はだんだん減っていきます。皮脂の量が少なくなると、乾燥しやすくなり、肌がかさかさになります。この乾燥した状態が続くと、肌のバリア機能が低下しやすくなるので、外からの刺激を受けて、かゆみが起こりやすくなったり、湿疹や感染症にも罹患しやすくなります。バリア機能を高めるためにも、清潔と保湿に心がけましょう。



肌の清潔・保湿をしましょう

○お風呂に入り、肌を清潔に

あまり熱いお湯は肌が乾燥しやすく、湿疹がある時にはかゆみを増すことがあるので、ぬるめのお湯を使いましょう。石けんやシャンプーを使う時には、ゴシゴシこすり過ぎると、皮脂を落としすぎてしまいます。手のひらでよく泡立ててから、やさしく洗いましょう。石けん成分が残らないように、しっかり洗い流すことも大切です。

○スキンケア製品でしっかり保湿

お風呂の後は、肌に水分が残っている間に、早めに保湿効果のあるスキンケア製品を塗りましょう。毎日使うことで、改善したり、良い肌の状態を保つことができます。

冬は空気が乾燥しやすく、肌もかさかさになりやすいので、朝や外出前後などのタイミングで保湿を。また、よだれや食べこぼしをそのままにしておくと、肌荒れしやすくなります。こまめに拭き取り、そのつど塗るようにしましょう。

スキンケア製品は、たくさんの種類があるので、お子さんの肌と相談して選びましょう。乾燥や湿疹などが気になる時には、かかりつけの小児科や皮膚科などに相談することも大切です。