



あなたの健康に役立つ情報をお届けします

ベスト・アドバイザー

皮膚の病気

アトピー性皮膚炎

～お宅のお子さんは大丈夫？～

■どうして起こるの？

アトピー性皮膚炎になりやすい子どもとしては、遺伝的要素つまり両親がアトピー性皮膚炎を経験したことがある、小さい頃から肌が弱いなどで、こういった要素がある場合いつアトピーになっても不思議ではありません。肌が弱い子どもは炎症を防ぐ皮膚の防御機能が弱く、かゆみを強く感じるのが特徴です。また、アレルギーの元となる物質（アレルゲン）が増えるとアトピーが強くなってきてしまいます。



■スキンケアは注意深く生活全般で

アトピー予防として気をつけなければいけないのが“汗”です。なぜなら、汗は体についたばい菌を含んで皮脂に溶け込んでしまい、強いかゆみを引き起こすからです。その時にかきむしってしまうと湿疹ができやすい皮膚に変化して、アトピー性皮膚炎をひどくしてしまいます。また、寝汗やシャンプー・洗剤といったものの洗い残しが刺激となって、寝ている間に体を掻いてしまう例も少なくありません。そこでまず、皮膚を傷めないための用心として、爪はいつも短めに揃えてあげましょう。

■シャワーのときでもしっかりと

たっぷり汗をかいたのに、シャワーで簡単に流すだけというお子さんは意外と多いのではないかと思います。汚れを含んだまま皮脂に溶け込んだ汗は石鹸やシャンプーを使って洗わないと落ちません。まずはきちんと洗う習慣をつけさせましょう。ただし、アトピーの子どもは**皮膚が弱いので、決してこすらないこと**。柔らかいタオルに石鹸をつけ軽く泡立て、やさしく洗ってください。また、石鹸やシャンプーそのものが刺激になりますから、よく流して洗い残しのないようにすることが肝心です。

■入浴がおすすめ

やはり一番のおすすめは毎日入浴することですが、お湯の温度が熱すぎるとかえってかゆみの原因になってしまいます。温度は37～39度のぬるま湯で入るようにしましょう。また、入浴剤の中には皮膚の温度を高めてしまうものも多いので、一切使わない方が無難です。乳幼児の髪は仰向けに抱いて静かに洗うようにしましょう。

■洗剤の落とし残しに注意!!

洗剤には汚れを落とす成分（界面活性剤）が含まれていますが、少しでも衣類に残ってそれが乾くと、非常に強い刺激になりかゆみを引き起こします。そこで洗剤は、**量を減らして洗う時間を長く**しましょう。そして、洗濯機なら2度すすぎを行ってください。襟や袖だけでも手洗いをして確実に洗剤を落とすようにするとよいでしょう。洗剤の代わりに石鹸を使えば安心と考えるのも間違いです。白い石鹸カスは酸化して強い刺激の原因となりますので、やはり何を使ってもよく洗い落とすことが大切です。

ベスト・アドバイザー

肌荒れ・皮膚のかゆみ

～誤ったスキンケアが症状を強めてしまう～

冬は暖房、夏は冷房と肌は常に過酷な状況にさらされています。皮膚の代謝機能が低下すると皮脂の分泌が悪くなり、肌から潤いが奪われてしまいます。潤いを補おうと色々つけても、間違ったスキンケアではさらに肌を傷めて、かゆみなどを引き起こす原因となってしまいます。

■セッケンは手のひらで泡立てて用いる程度

汚れを含んだ汗は皮脂に溶けて肌に付着しやすいので、やはり洗顔と入浴が大切になります。石鹸を手のひらで泡立ててやさしく伸ばして洗い落とすことがポイントです。タオルなどを使ってゴシゴシ洗うと、皮脂膜の成分まで溶け出して肌を傷める恐れがあります。また、肌が弱いと感じている人は、洗顔料やボディソープを選ぶときも香料など刺激成分が入っているものはなるべく避け、赤ちゃん用など低刺激のものを使うほうがよいでしょう。

やさしく洗いましょう



■乳液やクリームの乳化剤による「化粧品皮膚炎」に注意

洗顔後に、乳液やクリームをつけても肌がつっぱる感じのある人は、それらのスキンケア製品に含まれている乳化剤が原因の場合があります。これを“化粧品皮膚炎”と言うのですが、界面活性剤（石鹸などに含まれる）と同様に乳化剤が皮脂膜にまで溶け出すためです。乳液やクリームでつっぱる感じのある人は、乳化剤を含む化粧品は避けたほうがよいでしょう。かわりに保湿効果のある尿素配合クリームや刺激のないオイルなど自分に合ったスキンケア製品を探してみてください。また、身体の中からのスキンケアとして、肌に良いビタミン・ミネラルをたくさん摂り栄養バランスの良い食事を心掛けて下さい。

■お肌の乾燥対策を

冬の乾いた空気・夏のエアコンと肌は年中乾燥にさらされています。水分やビタミン補給で体の内側からも肌を守りましょう。

ビタミンC	ビタミンE	ベータカロチン
みずみずしい肌づくりの基本	血行をよくし、肌の老化防止にも役立つ	肌表面の角質の保湿機能を保つ