

すくすく

赤ちゃんの肌トラブルの予防とケア

赤ちゃんのお肌は大人と比べると薄くてデリケートです。また、新陳代謝が活発で体が汚れやすいので、肌トラブルを起こしがちです。今回は、赤ちゃんによくある「あせも」「おむつかぶれ」「乳児湿疹」についての予防策とお肌のケアについてお伝えします。

あせもとは？

あせもは、汗が多すぎて、汗の出口が詰まってしまうことが原因で起こります。汗をかきやすかったり、汗がたまりやすい部分に赤や白の細かいブツブツとした湿疹が出て、チクチクしたかゆみが出ます。



あせもの予防策

こまめに汗をかいていないかチェックし、汗をかいていたらすみやかに拭いてあげましょう。特に夏場は、こまめな着替えや、シャワーで汗を流してあげることがお勧めです。また、通気性のよい肌着を着せ、体の汗をしっかりと吸収する衣類を選ぶことが大切です。

直接、風が当たらないように気をつけながら、エアコンや扇風機で涼しい環境を作ると、ほとんどのあせもは自然に治りますが、赤みがなかなか引かないときは、皮膚科を受診しましょう。

おむつかぶれとは？

おむつの中で長時間うんちやおしっこが肌に触れていることが主な原因で炎症が起こり、おむつかぶれができます。

おむつの当たる部分と肛門周辺に赤い湿疹ができて、ひどくなると皮膚がむけて赤くたされます。



おむつかぶれの予防策

おむつの中は湿気が多いので、皮膚がふやけてしまい、ダメージを受けやすい状況になります。生後2～3か月のゆるゆるうんちが続く時期は、おむつ交換の時に肛門周辺をチェックしましょう。こまめにおむつをかえて、おしりが常に乾いていて清潔な状態にしましょう。

おしりを洗った後に水分を拭き取る時は、やわらかいタオル等でそっと押すように水分を取ります。ごしごし拭くと肌荒れを起こすことがありますので気をつけましょう。

赤みや湿疹が広がっている場合には、皮膚科を受診しましょう。

乳児湿疹とは？

生まれてまもなくから1歳ごろまでの赤ちゃんにできる湿疹を、乳児湿疹といいます。この時期の赤ちゃんには、原因がよく分からない湿疹ができることが多く、アトピー性皮膚炎やあせもなどを見分けるのは大変難しいものです。ほおや口のまわり、あご、頭などに赤い湿疹がかたまってしまうことがあります。



乳児湿疹はすぐに病院に行くべき？

赤ちゃんの肌はデリケートで、少しの刺激でも湿疹がでてきます。ほおやおでこ、口のまわり、頭などにみられますが、多くの赤ちゃんが経験することなので、すぐに病院に連れて行かずに様子を見ても大丈夫です。

ベビー用の石けんでよく洗うと3～4週間で次第に湿疹はなくなりますが、症状が改善しない時には皮膚科を受診しましょう。

また、かき傷をつけないように、赤ちゃんのつめは、こまめに切ってあげてください。

赤ちゃんのお肌のケアについて

身体を洗う時には、ベビー用の石けんをよく泡立てて、手のひらでやさしく洗うようにこころがけましょう。

石けんで洗った後の肌は、本来持っているはずの水分や皮脂が失われて無防備な状態です。そのままだと肌がかさかさになって荒れてしまうので、ベビー用のローションやクリームタイプの保湿剤を使用して、保湿することが必要ですが、つけすぎると逆効果になるので気をつけましょう。



函館市では、お子様の発達、育児、栄養、むし歯予防などについて、保健師、管理栄養士、歯科衛生士などが相談に応じています。

どうぞお気軽にご相談ください。

健康・発達・育児のこと	子ども未来部母子保健課	TEL32-1533
	市立函館保健所東部保健事務所	TEL86-3033
食事・離乳食のこと	保健福祉部健康増進課	TEL32-1515
むし歯予防のこと	函館口腔保健センター	TEL56-8148