



## 健やか豆知識

第8回

### Q. 乾燥肌を防ぐ 冬のお風呂の入り方で、 正しいのは次のどれでしょうか

- I 冬はなるべくお風呂に入らない   II 熱いお湯に入って、しっかりからだを洗う   III ぬるめのお湯に入って、やさしくからだを洗う



### 子どもの乾燥肌は放っておかないで!

乾燥肌は高齢者の皮膚の特徴ですが、実は「みずみずしい」とわれがちな子どもの肌も、とても乾燥しやすいのです。生まれてから生後2~3ヵ月ぐらいまでの新生児では、お母さんからもらった性ホルモンの影響で皮脂が多く作られているのですが、幼児期から思春期までの子どもは血中の性ホルモンがとてま少なくなり、皮脂がほとんど分泌されなくなるからです。

特に空気が乾燥する冬は肌の乾燥も進み、乾燥によるかゆみを生じ、つかいてしまうことで赤みやブツブツした湿疹を伴う「乾燥性皮膚炎(皮脂欠乏性皮膚炎)」を起こす可能性があります。

皮膚の表面には角質層があり、細菌などの侵入や水分の蒸発を防ぎ、みずみずしさを保っています。しかし、皮膚が乾燥すると角質層にすき間ができて水分が蒸発しやすくなり、外からの刺激が入り込みやすくなります。角質層の厚みは約0.02mm程度と薄く、少しの刺激でも傷つきやすく、皮膚のトラブルが生じやすい特徴を持っています。さらに、子どもはかゆみを我慢できずにかき壊してしまいがちです。このかき壊しによって炎症(=湿疹)を生じ、さらに角質層のバリアが壊れて一層乾燥が進み刺激を受けやすくなり、湿疹が慢性化しアトピー性皮膚炎につながります。

家庭でできるケアとしては、できれば毎日保湿剤をしっかり塗ることとお風呂の入り方に気をつけることです。熱いお湯は皮脂を落としてしまい、からだをゴシゴシと洗うと、皮脂だけでなくその下の角質層まで落としてしまいます。たとえ冬の寒い時期でも、40℃以下のぬるめのお湯に入り、からだはよく泡立てた石鹸の泡でやさしく洗いましょう。

赤みやブツブツした湿疹が現れたら保湿剤では治りません。皮膚科を受診し、しっかり薬を塗って治しましょう。

監修 馬場直子 神奈川県立こども医療センター皮膚科部長

< III 勘五 >

高田製薬株式会社

〒336-8666 埼玉県さいたま市南区沼影1丁目11-1

高田製薬

www.takata-seiyaku.co.jp

さらに詳しい情報は  
ホームページで! <<<

⇒さらに詳しい情報は「クイズ解説」をご覧ください