



## 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



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! >>>

### 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」と思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か月く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もなくなくなり、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、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、からだをゴソゴソと洗うと、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 正解 >

< 正解 III ぬるめのお湯に入って、やさしくからだを洗う >

## クイズの解説

乾燥肌を防ぐには、日頃から適切なスキンケアを行うことが大切です。**洗う**(皮膚についた汚れを洗い流す)、**補う**(皮膚に不足している水分を補う)、**守る**(空気の乾燥や紫外線などの外部刺激から皮膚を守る)の3つを意識してみましょう。

### 洗う

熱いお湯は皮脂を落としてしまいます。皮脂がないと皮膚の表面のバリアがなくなり、より乾燥しやすくなります。お風呂のお湯の温度は、冬でも39~40℃くらいの「ぬるめのお湯」がよいでしょう。さらに、洗いすぎは、皮脂だけでなくその下の角質層まで落としてしまうため、よく泡立てた石鹸などの泡でやさしく洗いましょう。

お風呂に入らないのもよくありません。特に子どもの場合は、高齢者とは違い、新陳代謝が活発で、冬でも汗をかくことも多く、肌が汗やほこりなどで汚れているからです。汗に含まれる塩分や乳酸、尿素などの老廃物が肌の刺激となり、かゆみを引き起こすことがあります。汗をかいたらこまめに拭き取り、1日1回はお風呂やシャワーで、汚れを洗い流すようにしましょう。

### 補う

お風呂上りの乾燥対策も大切です。お風呂に入った直後は、肌の水分量は通常の2倍ぐらいですが、空気中にいると20分ぐらいで元通りの水分量になるといわれています。保湿剤は入浴後、皮膚がしっかりとっているうちに塗ると効果が高まりますので、角質層が潤っているうちに、保湿剤を塗り、肌の乾燥を防ぎましょう。

### 守る

冬場は暖房によって暖められた室内で、より肌の乾燥が進みます。加湿器や濡れタオルを室内に干すなどして、室内の湿度60%以上を目指しましょう。外出時には季節に限らず日焼け止めを使用し、紫外線のダメージから皮膚を守ることも大切です。

### <馬場直子先生からのメッセージ>

「赤くなったり、ブツブツなどの湿疹が出ているのに、保湿剤だけで治そうとする人が多くみられます。保湿剤はあくまでも予防であり、治療薬ではないので、発疹やかゆみのある場合は、皮膚科を受診して、治療薬でしっかり治しましょう」