

スキンケア Q & A

Q 夏は湿度が高いので保湿しなくても問題ないですか？

A 赤ちゃんの皮膚はバリア機能が弱く、季節に関わらず保湿力が低下しています。湿度の高い夏でも、しっかりと保湿を心がけましょう。

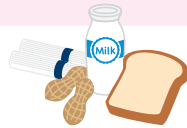
Q 皮膚のバリア障害とアトピー性皮膚炎どんな関係があるのですか？

皮膚バリアが破壊されるとアレルゲンが侵入し、かゆみを誘発したり湿疹ができたりします。

A その結果、アトピー性皮膚炎を発症するリスクとなる事がわかっています。なりやすさは人によって異なりますが、湿疹のある肌を放置すると発症のリスクが高まることが知られています。

(出典) The Japanese journal of dermatology.2018;128(12):2431-2502

食物アレルギーの原因は皮膚から始まるの？



生活環境中にある微量の卵などの成分(異物)が、生後の早い段階でバリアの低下した皮膚(湿疹)から侵入して免疫システムが作動すると、卵などの成分(異物)に対する食物アレルギーを発症しやすい体質になることが知られています。

適切なスキンケアをして皮膚をきれいに保つことが食物アレルギーのリスクを抑えることにつながります。食べるのを遅らせても発症の予防にはならず、離乳食を遅らせすぎないことが大切です。

(出典) J Allergy Clin Immunol.2008;121(6):1331-1336

△ 湿疹があるときは、早めに最寄りの皮膚科医もしくは小児科医に相談しましょう。



神奈川県と大塚製薬は、包括協定を締結し、未病改善の取組を推進しています

未病改善でいつまでもいきいきと！

「大塚製薬株式会社が実施するスキンケアについてのアンケート」ご協力をお願い致します。



未病改善！

知って得する

スキンケア



～大切な赤ちゃんへ～

最初のおくりもの

監修

神奈川県立こども医療センター 皮膚科

部長 馬場 直子 先生

神奈川県立こども医療センター アレルギー科

部長 犬尾 千聡 先生



神奈川のキャラクター
未病改善ヒーロー
ミビョーマン



スキンケアの大切さ！ ご存知ですか？

赤ちゃんの皮膚はとってもデリケート。
おとなとくらべて皮膚は
うすくバリアも弱い。
水分も蒸発しやすいんです。



未病の段階から
毎日のスキンケアを
心がけることが
大切ですね！



スキンケアの意義

- バリアを保護する。
- 清潔な肌を保つ。
- 皮膚トラブル*を防ぐ。
- 異物やアレルゲンの侵入を防ぐ。
- アトピー性皮膚炎**を防ぐ。

健康

未病

病気

健康な肌

ドライスキン・バリア障害

かゆみ・肌の炎症

湿疹・皮膚トラブル*

アトピー性皮膚炎**

*「おむつかぶれ・よだれかぶれ・あせも・とびひ・みずいぼ」など。

**アトピー性皮膚炎の家族歴を有する乳児に対して、バリア機能を積極的に保湿剤で維持する事により、アトピー性皮膚炎の発症を抑制したとの報告があります。

** (出典) J Allergy Clin Immunol.2014;134(4):824-830
Allergol Int.2016;65(1):103-108

△ 湿疹があるときは、早めに最寄りの皮膚科医もしくは小児科医に相談しましょう。

スキンケアって 何をすればいいの？

泡でやさしく洗って、
しっかり保湿をしましょう！

- ・石けんは、泡立てネットや容器で十分に泡立ててから。
- ・キメが細かく、逆さにしても落ちないメレンゲ状にして。
- * なるべく防腐剤、着色料や香料の入っていないものを使いましょう。



洗浄するとき

- ・お湯の温度は約38度くらいのぬるま湯が目安。
- ・肌のシワを伸ばして泡で洗う。
- ・手で揉むように洗う。
- ・洗い終わったらしっかりシャワーですすぐ。



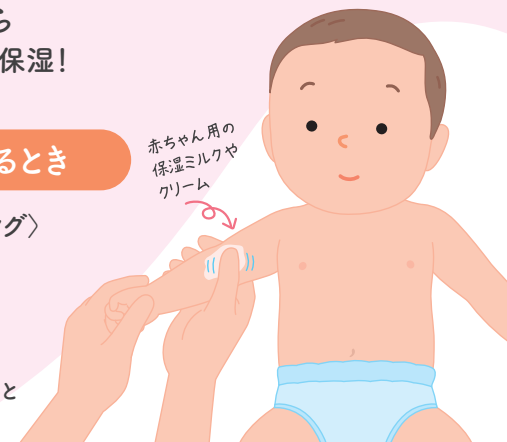
ふき終わったら
体全体をすぐ保湿！

保湿するとき

〈保湿のタイミング〉

- ・お風呂あがり
- ・おむつ替えのとき
- ・汗をふいたあと
- ・ミルクや食事のあと

赤ちゃん用の
保湿ミルクや
クリーム



入浴後は、こすらず
タオルでおさえるように
水分をふきとろう！



〈保湿の注意点〉

- ・指の腹でやさしく塗る。
- ・シワをのぼしながら塗る。
- ・擦りこむように塗らない。
- ・肌にのせるように塗る。

