

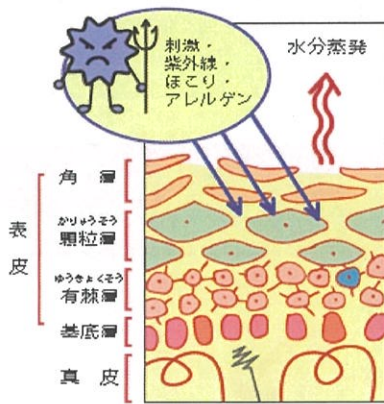
# 看護師の知恵袋

## テーマ: 赤ちゃんのスキンケア

### ☆ 赤ちゃんの皮膚の役割と特徴 ☆

役割: 様々な機能を持ち、体を守っています。

#### 1. 体の表面を保護する



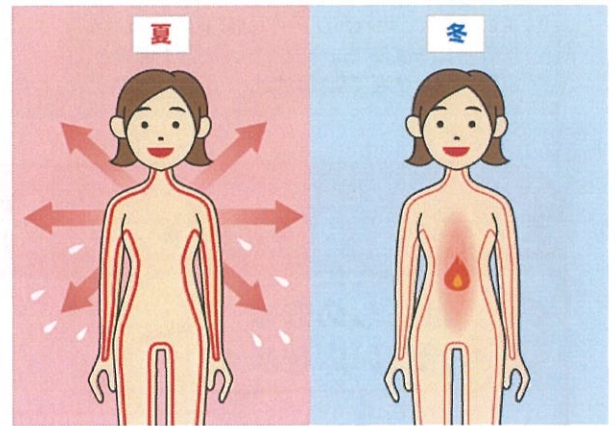
乾燥した皮膚 & 荒れた皮膚

#### 2. 体内の水分を保つ



正常な皮膚

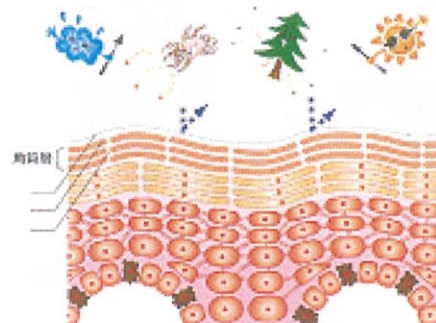
#### 3. 体温を保持する



#### 4. 痛みなどを察知する



#### 5. 免疫作用がある



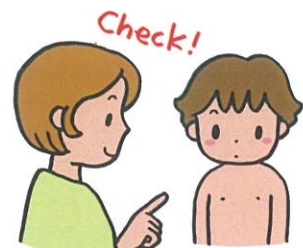
特徴: 大人に比べて、まだ未熟です。

大人に比べ皮膚の水分量が多いため、赤ちゃんの肌はみずみずしくスベスベだが、皮膚が薄く機能も未熟。生後3ヶ月を過ぎると皮脂の分泌が減ってきて乾燥し、ますますデリケートになる。

また、体の表面積は少ないが大人と同じ数の汗腺があるため、新陳代謝が活発で汗をかきやすい。

### ☆ 普段のケア ☆

- \* お風呂で1日1回石鹸を使って洗う。
- \* 着替えやオムツ替えのときに全身をチェックする。
- \* 着せる服は肌触りの良い綿素材のものがベスト、室温・気温にあわせた枚数調節を!
- \* 汗、よだれはこまめに拭き取る。
- \* 赤ちゃんもママもこまめに爪を切り整える。



## 乳児の皮膚・ケアのポイント

～トラブルを悪化させないために～

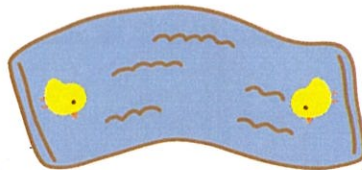


### 汗をかいたら洗う

汗をかいたらシャワーで洗い流しましょう。できないときは、よく絞ったタオルで軽くふいておきます。汚れがひどくない限り、せっけんは1日に一度使えば十分です。使いすぎると、皮脂が取れすぎて肌が乾燥してしまいます。

### 綿のタオルで

肌をふく布は、水分をよく吸収する綿製品が適しています。けばだったタオルを使うと、かえって皮膚に刺激を与えてしまうので、できるだけ新しいタオルを使いましょう。



### 洗ったあとは保湿

皮膚の乾燥が気になるときは、夏場でも保湿の習慣を。洗顔・入浴・シャワーのあと、肌が湿っているうちに、保湿剤を薄く伸ばすように塗りましょう。

## 気をつけよう！しもやけ

しもやけは、皮膚が温度差に耐えられなくなり、血行が悪くなることで起こります。手足を急な温度変化にさらさないように、気をつけましょう。

### × はだしのまま冷たい床を歩く



フローリングやタイルなど冷たい床の上では、靴下や室内履きを履く。



### × はだしのまま靴を履く



靴を履くときは、必ず靴下をはく。



## 子どもの肌が荒れやすいワケ

子どもは、肌のバリア機能が未発達なので、乾燥すると、そのバリア機能がどんどん失われるため、荒れていくのです。肌を保護するバリアがない状態なので、乾燥肌が進むと、あかぎれや発しんなど、さまざまな皮膚トラブルが出やすくなります。



## スキンケアの基本は、清潔と保湿

清潔と保湿が、健康な皮膚を作る基本です。外あそびや手洗いのあと保湿クリームを塗るなど、日常的なケアを心がけましょう。また、冬でも半そでで過ごすお子さんがいますが、冬に肌を出していると、肌の状態が悪くなる場合があります。乾燥肌が気になる場合は、長そで・長ズボンを着用したほうがよいでしょう。

## あかぎれになったら

皮膚が極度に乾燥し、潤いがなくなることによって外からの刺激を受けやすくなり、割れて炎症を起こしたものがあかぎれです。基本的なケアは、ワセリンなど油分が入った保湿剤を塗り、血行をよくすることです。ただ、切れた部分から細菌感染を起こして、じくじくしてしまうことがありますので、その場合は、皮膚科を受診しましょう。抗生物質やステロイド剤で治療することもあります。

## ☆皮膚にぶつぶつを見つけたら☆

- ・発疹が出たら受診して原因を確認しましょう。
- ・皮膚の清潔と乾燥を心がけましょう。
- ・かき壊しを予防しましょう。

## ☆受診してほしいのは☆

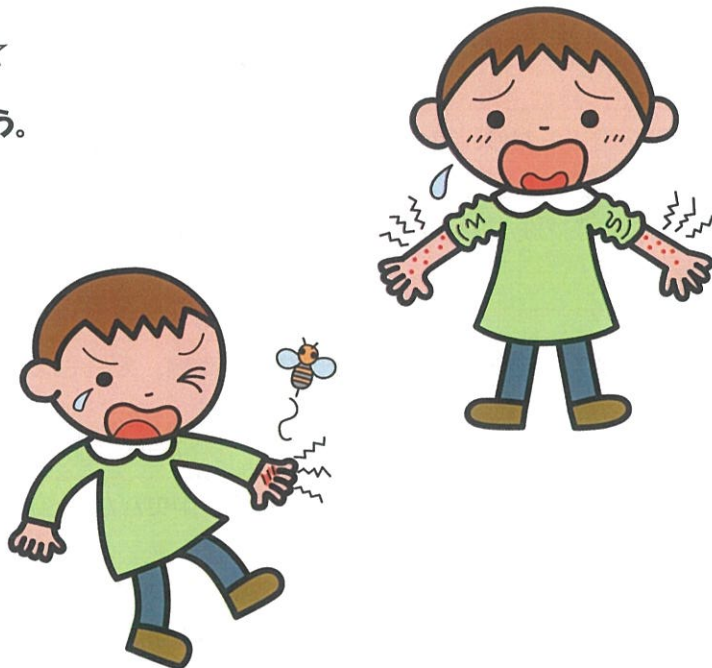
- ・発熱に伴う発疹がでた。
- ・薬を飲んで発疹がでた。
- ・広範囲に発疹がでた。かゆみがひどい。

## ☆かゆみとは☆

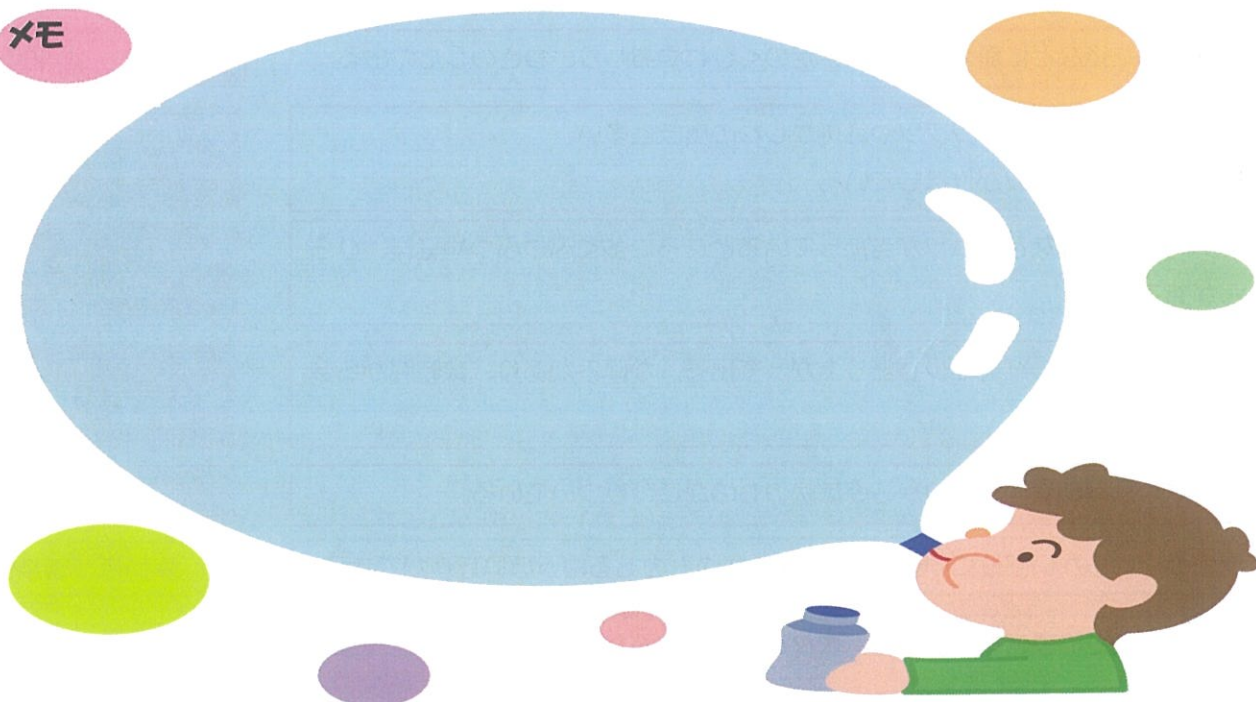
体が温まると血行がよくなり、かゆみを引き起こすヒスタミンの分泌が盛んになる。つまり体をほてらせないことがかゆみを抑えることにつながる。

対処は・・・

- ・適度に患部を冷やす。(濡れタオルや保冷剤など)
- ・気分転換を促す。
- ・処方されたかゆみ止めを使用する。(抗ヒスタミン剤など)
- ・爪きり、ミトン使用によりかき壊しを予防する。



×モ



## ☆皮膚にぶつぶつを見つけたら☆

熱が  
ある



発疹は全身に広がり、首のリンパ節が腫れてくる。目が赤くなる。

風疹（三日はしか）

発疹は首や胸のあたりから全身に広がり、舌にはいちごのようなぶつぶつが  
できている。

溶連菌感染症

熱は微熱程度、発疹で頬が真っ赤になり、両腕、太ももなどに網目状の紅斑が  
でる。

伝染性紅斑（りんご病）

顔や頭から始まった赤い発疹が水疱になり、中央がかさぶたになる。  
全身に広がり、かゆみをとまなう。

水ぼうそう（水痘）

頭や顔から全身、腕や足に濃い赤みが広がるような発疹。  
目が赤くなり、咳や鼻水がでる。

はしか（麻疹）

全身に発疹が出る。38℃以上の熱が5日以上続く。  
舌はブツブツが出ていちご状に。手や足が赤く腫れる。

川崎病

手のひら、足の裏、口の中にも水疱ができる。

手足口病

熱が3～4日続いた後、ピンク色の発疹がお腹や背中を中心に出る。

突発性発疹

赤いブツブツ、大きな紅斑などいろいろな発疹が出る。

風邪症候群

熱が  
ない



汗をかいた後などに額や頭、首や手足のくびれやおしり、わきのしたに出る

あせも

おしり周りや股間にブツブツや紅斑がしわの奥ほど多い。  
周囲に薄くむけた皮が付着している

皮膚カンジタ症

お尻周りや股間などオムツが当たっているところに多くぶつぶつや紅斑、びら  
んがある

おむつかぶれ

円形から地図状の紅斑が少し盛り上がって出る。かゆみがあり、数時間から数  
日できえる。

じんましん

まゆげや頭髮部やや黄色のかさぶた状のものがこびりついている。

乳児脂漏性湿疹

皮膚のやわらかい部位に中央がへこんだ、かゆみのある白っぽい丘疹ができる。

水いぼ（伝染性軟属腫）

虫刺されなどの掻き壊しなどで、次々と周囲のひんかゆみが強く、水泡が破れ  
に広がる。

とびひ  
（伝染性膿痂疹）

口の中や唇に水泡が集まってでき、痛みを伴う。

単純ヘルペス