



子どものもちり肌をとりもどそう	1ページ
医療福祉相談室だより／タケオの部屋⑩／Healthy Camp開催のお知らせ	2ページ
離任のごあいさつ／医療安全管理室からのお知らせ ⑩	3ページ
アレルギー教室のクッキング／外来からのお知らせ／外来診察のご案内	4ページ

## 『子どものもちり肌をとりもどそう』



◆お子さんの肌トラブルにはいろいろあります。乾燥肌・アトピー性皮膚炎・あせも・おむつかぶれ・日焼けなど、肌の状態はカサカサ・ジुकジुकになり、痒かったり痛かったりします。放っておいてももちり肌には戻りません。

そこで大切なのが“スキンケア”と“保湿”です。

◆スキンケア=体をきれいに洗うとき、皆さんはどのようにしていますか。スキンケアで一番大事なものは“泡”です。少しの泡でゴシゴシ洗ってしまうと、目には見えないほどの小さい傷が付きやすくなります。きめの細かい泡はフワフワなので、ゴシゴシ洗わなくても手で優しく洗えば、肌を傷つけることなくきれいにすることができます。泡でしっかり汚れを落とすことが大事です。

◆簡単に上手にフワフワの泡を作るにはいろいろ方法があります。ポンプ式泡立ち石けんはその名の通り泡で出てくる石けんなので便利です。液体石けんでも一度にたくさん泡を簡単に作る方法があるので紹介します。

①泡立てネット…洗面器に石けんと水を入れてシャカシャカ混ぜるだけ。

②ペットボトル…石けんと水を入れて振るだけ。作れる量が少なく、容器から泡が出にくいのが難点。

③ビニール袋…袋に石けんと水を入れて、膨らませた状態で口を閉じて振るだけ。泡が取り出しやすいです。  
※どの方法も液体石けんはポンプ2プッシュ、水は約30ml(大さじ2杯)

◆手のひらを使って泡で洗う感じで全身洗っていきます。首や耳の後ろ、関節は汚れがたまりやすい場所です。しっかりしわを伸ばして洗うようにしてください。すぐときは、お湯の温度と勢いに注意です。熱すぎたり勢いが強すぎると、後で痒みが強くなることがあるので気をつけましょう。



体を拭くときはタオルでゴシゴシせず、タオルをかぶせて手でポンポンと軽く叩くようにして、水分を吸い取ってください。

◆次に保湿です。スキンケアの後、5分以内に保湿剤を塗ると効果的とされています。大事なことは、慣れるまでは時間よりもきちんとむらなく塗れるようにすることです。保湿剤を塗る時も、体を洗うときと同じように手のひら全体を使って、優しくマッサージをするように塗ってあげてください。



首や耳の後ろ、関節などくびれのある部分は塗り残しやすい場所です。全身塗り終わったら、忘れていない場所がないか確認してみてください。

◆保湿剤はどのくらいの量を塗ればいいのか?と思ったことはありませんか。

チューブに入った軟膏やクリームは、人差し指の先から第一関節まで出した量、ローションなら1円玉大の大きさに出した量で、両手のひらと同じ範囲に塗ることができます。乾燥が強い方はちょっと足りないかもしれません。見た目の目安として、光にかざすとピカピカ光る程度に塗ってもらうとちょうど良いです。

塗布量の目安



◆ご紹介したように、自宅でもスキンケアと保湿をしっかり行なうことで、もちり肌は取り戻せます。これからの季節、汗をかくことも多くなり、汚れがたまったり、痒くなりやすい時期です。正しいスキンケアと保湿でもちり肌を目指しましょう。



(2病棟副看護師長 小児アレルギーエドゥケーター 東岡 史)

※3月21日にアスト津で行われた春の市民公開講座の『子どものもちり肌をとりもどそう』をニュースレター用に書き下ろしたものです。