赤ちゃんの湿疹対策

適切な乳児湿疹への対処のために

監修

地方独立行政法人 長野県立病院機構
長野県立こども病院 小児アレルギーセンター　伊藤 靖典 先生

長野県PRキャラクター
「アルクマ」
©長野県アルクマ

長野県
Nagano Prefecture

Otsuka 大塚製薬

大塚製薬は長野県と健康に関する包括的な連携協定を締結し、
県民の健康増進に関する取り組みに協力しています。

赤ちゃんのお肌

皮膚の役割

バリア機能

体の外の刺激から体を守ります

刺激：微生物、紫外線、ダニ、食べ物など

体温調節

暑い時は汗をかいて体温を調節します

分泌

皮脂を分泌し、皮膚の乾燥を防ぎます

赤ちゃんは湿疹（しっしん）ができやすいの？

赤ちゃんは、大人と比べて皮膚が薄く機能が未発達のため、様々な刺激（衣類の摩擦、洗濯洗剤、よだれ、汗など）により湿疹などの皮膚トラブルを起こしやすいです。

湿疹（しっしん）を放っておくと・・・？

- 皮膚の機能が低下することで、皮膚からアレルギーの原因となる物質（アレルゲン）などの異物が侵入し、食物アレルギーなどの発症リスクが高まります。
- かゆみなどにより赤ちゃんが眠れなかったり疲れやすくなります。

赤ちゃんのスキンケア方法を教えてください

湿疹（しっしん）予防には、
毎日のスキンケアが大切です。

スキンケアとは

- 皮膚の汚れをとること
- 皮膚を保湿・保護すること

1. 洗浄：皮膚の汚れをきれいにとりましょう

ポイント **赤ちゃんの肌はとてもデリケート。タオルなどでゴシゴシこすると皮膚を傷つけます。**

- たっぷりの泡を使って、手でやさしく洗いましょう。
- 特にしわの部分はしわをのばして丁寧に洗いましょう。
- 石けんのすすぎ残しは皮膚の刺激になります。
  すすぎはしっかりとしましょう。
- 塗り薬を使用している場合は、2回洗いましょう。
  （1回目で塗り薬を落とし、2回目で体を洗うイメージで）
- すすぎ終わったら、乾いたタオルでやさしく押すように拭きましょう。

2. 皮膚を保湿・保護しましょう

ポイント **体をしっかりと洗うと、赤ちゃんの大事な皮脂もとれてしまいます。そのため、洗った後はしっかりと保湿が必要です。**

- 皮膚の乾燥を防ぐため、お風呂上がりにできるだけ早く、全身にのせるように保湿剤を塗りましょう。
  冬季など乾燥している時期は、朝も塗りましょう。
- ワセリンは皮膚の保護作用はありますが、保湿効果はありません。
  夏場などは毛穴をふさいであせもなどの原因にもなりますので、注意しましょう。
- 強くこすらず、やさしく塗りましょう。
  こすると皮膚を傷つけます。

環境再生保全機構HPへのリンク
「乳幼児スキンケア動画」

アトピー性皮膚炎とは？

アトピー性皮膚炎の特徴的な症状

アトピー性皮膚炎は生後1～2か月頃から症状がはじまることがあります。

①かゆみ

赤ちゃんは「かゆい」といえないので、
顔をこすりつける、手で顔をひっかく、
くねくねするなどがかゆみのサインです。

②湿疹

- 頬(ほほ)、首のまわり、ひじやひざの裏、手首・足首などの場所に湿疹が出やすいです。
- 湿疹は左右対称に出ます。

③症状がよくなったり悪くなったりを繰り返す

湿疹を治すには・・・？

- かゆみ・炎症を抑えるために塗り薬の使用に加え、毎日のスキンケアが大切です。
- 湿疹は一度よくなってもぶり返すことが多いです。処方された軟こう等は自己判断で中断せず、医師の指示に従い正しく使用しましょう。

赤ちゃんの時に起こる湿疹はアトピー性皮膚炎だけではありません。
スキンケアでよくならない時には放っておかず、医師に相談して早めに治療しましょう！

※受診の目安
皮膚が赤くなっている、ザラザラ・ジュクジュクしている、かゆみを伴うぶつぶつがあるなど

生活の中で気をつけることはありますか？

乾燥（湿度の低下）

長野県の冬は暖房器具などの使用により乾燥しやすいため、加湿器を使用するなど室内の湿度を保ちましょう。

爪などの刺激

爪は短くしておきましょう。

衣類

チクチクした衣類でかゆがるものは避けましょう。

よだれや食べ物

よだれや食べ物による皮膚トラブルがあるときは、
食べる前に口の周りにワセリンを塗って保護しましょう。

暑さ・汗

汗はあせもの原因になります。
汗を吸収しやすい素材の衣類を選択したり、
シャワーを浴びるなど汗を取り除きましょう。

紫外線

過度な日光浴などは皮膚へダメージをあたえます。
特に5～8月の日中は紫外線が強いため、長時間直接日光にあたらないように気をつけましょう。

寒さ・しもやけ

長野県の冬は寒いため、赤ちゃんの肌が露出する頬や手足はしもやけになりやすいです。しもやけはかゆみや痛みもあり、手でひっかくなど、皮膚トラブルを増加させます。寒さ対策が重要です。

アレルギーに関する情報はこちらから

アレルギーポータル

アレルギーに関する「正しい情報」をお届けするWebサイト
https://allergyportal.jp/knowledge/

医療情報ネット（ナビイ）

県内の受診できる医療機関を検索できるWebサイト
https://www.iryou.teikyouseido.mhlw.go.jp/znk-web/juminkanja/S2310/initialize?pref=20

アトピース

アトピー性皮膚炎の情報サイト 大塚製薬株式会社
https://atopic-dermatitis.jp/

＼本冊子のご感想などをお聞かせください／

スマートフォンで右の二次元コードを読み込んでいただき、
本冊子のアンケートにお答えいただきますよう、
ご協力をお願いいたします。
https://forms.gle/u7pvt5N8LpTaC4sY8

※県は長野県アレルギー疾患医療拠点病院(信州大学医学部附属病院、長野県立こども病院)と連携して、アレルギー疾患対策に取り組んでいます。

memo

無断転載・複写を禁止します

2024年7月作成
MZ2407025