

乾燥肌は大敵です。保湿剤を塗りましょう。

2016.05.31

インフルエンザの流行もようやく終わり、子どもたちは運動会に向けて練習を重ねていることと思います。おう吐や下痢を伴うウイルス性胃腸炎が流行しているのがちょっと気がかりですが、元気に過ごせるように毎日診療しています。

5月13日から札幌で日本小児科学会が行われました。各会議室では活発な討議があり、充実した時間を過ごすことができました。

皆さん、赤ちゃんのうちからの肌の保湿が最近とみに言われているというのをご存知ですか？6か月くらいまでの乾燥した肌は将来のアレルギーの原因になることがあるので、保湿剤を塗って乾燥を防ぎましょうというものです。

生まれたての赤ちゃんの肌は胎脂で包まれて保護されています。その昔は、胎脂を早くにとって沐浴しましょうとされていましたが、この頃は胎脂を早くとるのはあまりいいことではないとされています。

おうちに帰ると沐浴をしますが、その後も保湿剤をつけましょう。市販の赤ちゃん用の保湿剤もいいですが、医療用の保湿剤は小児科で相談すると処方してもらえますので、聞いてみてください。医療用ではヘパリン類似様物質クリームやワセリンなどが処方されると思います。塗るときには少しお肌が濡れた状態で行うと、保湿する力がより強くなるといわれています。

石鹸は使ってもいいですが、合わないようであれば弱酸性のものを選ぶといいでしょう。赤みが強くある時には、ステロイドの軟膏を処方していただいて塗ってください。ステロイドが心配といって赤みがなくなったらすぐに辞めてしまうことが多いかと思いますが、そうではなくて隔日か2日おきでもいいので、しっかり落ち着くまで塗るといいとされています。一日に何度も塗っても治りにはあまり変わりがないといわれているので、決められた回数を守るようにしてください。

こまめなお手入れで、生まれたてのきれいなお肌がずっと続くといいですね。