

12月HUGだより

情報提供者：HUGスタッフ

12月のテーマ：皮膚のトラブル

今月のHUGだよりでは、皮膚のトラブルについてのお話をしたいと思います。乳幼児の皮膚は非常にデリケートで、環境やケアの影響を受けやすいです。日常的なケア、適切な環境の整備をしっかりと行うことで、皮膚のトラブルを予防し、健康な肌を保つことができます。放っておくと、かゆみ、カサカサになってしまいます。

～スキンケア3ヶ条～
たっぷり保湿
清潔を保つ
刺激を少なくする



気をつけよう♪皮膚のトラブルの注意点

1. 基本的なスキンケア

- 清潔を保つ：毎日ぬるま湯で軽く洗い流し、石鹸を使うときは低刺激のものを使用しましょう。
 - 保湿：お風呂上りにすぐ保湿クリームやローションを塗り、肌の乾燥を防ぎましょう。
 - 衣類の選択：綿素材の柔らかい衣類を選び、肌に優しいものを着せましょう。
- 新しい衣類は一度洗ってから使用しましょう。



2. 環境の整備

室温は夏：24～27℃ 冬22～24℃ 湿度50～60%
程度に保ちます。乾燥する冬場は加湿器を使用しましょう。

直射日光を避け、外出時は日陰を選び、ベビーカーには日よけを使用し、UVカットの帽子や衣類を着せるのが好ましいです。



3. おむつかぶれ対策

おむつの交換：湿ったり汚れたらすぐに交換し、おむつ替えの際にはお尻を優しく洗い、完全に乾かしてから新しいおむつを履きます。

おむつの種類：適切なサイズと通気性の良いおむつを使用します。布おむつを使う場合はこまめに洗濯し、清潔を保ちましょう。

4. 注意が必要な皮膚トラブル

乳児湿疹：特に生後2～3か月頃に見られます。赤いポツポツとした皮疹です。洗顔や保湿をしっかり行いましょう。

あせも：汗をかいたらすぐに拭き取り、通気性の良い衣類を選びましょう。

アトピー性皮膚炎：適切なスキンケアと環境整備を行い、医師の指示に従って治療しましょう。

なめまわし皮膚炎：冬に幼児を中心にみられ口の周りに赤みや腫れ、ただれなどが現れます。空気が乾燥しがちな冬は水分を意識的に多く飲ませましょう。口の周りを清潔に保ち、リップクリームなどで保湿するとよいでしょう。



しもやけ：寒さによる血行障害が原因で手や指、耳や足にできやすく、まだら状に赤くなってかゆみを伴います。室外では手袋や靴下、帽子などを身につけましょう。

5. その他の注意点

爪の管理：爪が伸びると肌に傷をつけることがあるため、こまめに切りましょう。

ストレスの軽減：乳幼児のストレスも皮膚のトラブルの原因となることがあるため安心できる環境を提供しましょう。



6. 医師への相談

症状が続く場合：発疹やかゆみが改善しない場合や悪化する場合は速やかに医師に相談しましょう。

重篤な症状：発熱を伴う発疹や水疱が見られる場合は、すぐに受診しましょう。



まとめ

カサカサや粉ふきなど肌のトラブルに気づいたら、毎日のスキンケアのやり方を見直しましょう。正しい方法でこまめにお手入れをすれば肌トラブルは防げます。

♪ スキンケアをしてあげることでスキンシップがうまれます。親子の愛情を深めるチャンスでもありますので大切にしましょう。♪♪