



ドライスキンはアレルギーのもと？

医師 宮本 麻子

冬になると皮膚がかさかさに乾燥し、放っておくと痒くなることありますよね。最近の研究で、ドライスキン、すなわち皮膚のバリアが傷んだ状態で放っておくと、環境中のアレルゲン（ホコリ・ダニ・花粉・食物など）が皮膚から浸入し免疫系を刺激して抗体を作り、それが原因となってアレルギーを引き起こすのではないかと、という説が有力になってきました。外国では、皮膚にピーナツオイルを含むベビーオイルを外用することでピーナツアレルギーを引き起こしたり、国内では茶のしずく石鹸（小麦の加水分解産物を保湿因子として含む）の使用で小麦に対するアレルギー症状が出る事件が数年前にありました。すなわち、アレルギーの原因というのはハッキリ分かっていないけれど、少なくともバリアの傷んだ皮膚からアレルギーの原因となる物質が入っていくのはアレルギーの原因になり得る、“**ドライスキンはアレルギーのもと**”と云うことです。

それでは、皮膚のバリアを正常に保つためにはどうしたらよいのでしょうか。皮膚の最外層から分泌される自身が産生する潤い成分（皮脂膜、角質細胞間脂質、天然保湿因子）をしっかり守ることで、それにはスキンケアが大切になります。

<スキンケア>

①正しい洗浄が大切

洗浄剤はしっかり泡立て、その泡を手にとって、手でこすらずなでるようにして洗うというのが大切です。

決してあかすりやスポンジのような物でごしごしこすらないで下さい。

お湯につかると保湿成分は溶け出してしまい、石鹸を使えば更に減ってしまいますので、ドライスキンの強い方は、入浴後の方がかえってカサカサしてしまいます。ですから、熱いお湯には入らず、ぬるめのお風呂にサッと入って、洗いすぎないことが大切です。

洗浄剤も弱酸性の敏感肌用の方が保湿成分を取り過ぎず、潤い成分を残してくれるのでお勧めです。

②入浴後の保湿ケア

入浴後バスタオルで体を拭いたら、ほぼ同時くらいに体に合った保湿剤をたっぷり塗ることが大切です。湯船から出て、洗い場で拭いてから保湿剤を湯気の中で塗るのが寒くなくお勧めです（ちょっとぬるぬるしますが）。保湿剤は自分に合った物を、適切な量（下記参照）スタンプするように、そっと押し広げるように塗って下さい。すり込まないように注意して下さい。

【全身外用するのに必要な1回の使用量】

- 3～6か月：4g
- 1～2歳：7g
- 3～5歳：9g
- 6～10歳：12g



<肌トラブルのある場合>

もう一つ大切なことは、いくら石鹸で優しく洗って、たっぷり保湿したとしても、炎症のある肌は掻き壊してしまい、保湿成分外用のみでは皮膚のバリアを正常に保つことは不可能です。かき傷は肉眼で見ても分かる物ですが、皮膚バリアの壊れたところから侵入するアレルゲンは目に見えないくらい大きさですから、簡単に侵入を許してしまいます。そうすると免疫反応で、また掻痒がまして掻き壊してしまい、悪循環です。また、バリアの傷んだ肌は、痒みを感じる神経が皮膚の最外層の角層付近まで伸びてきている事が分かっているので、より敏感になっています。

このようなスキンケアのみで改善されない方や、皮膚トラブルのある方は、一度皮膚科を受診して相談することをお勧めします。

寒い冬に、少しでも快適になるよう、皮膚の健康にも十分気を付けてお過ごし下さい。

子どもの誤飲にご用心！！

★どんなものを誤飲するの？

誤飲が多いのはタバコ、医薬品、化粧品、洗剤などです。年齢によっても誤飲の多いものが異なります。

- 1歳未満（最も多い年齢） …タバコ
- 1歳半まで（種類が増える）…タバコ、医薬品、化粧品、洗剤など
- 1歳半以上 ……医薬品、乾燥剤、空き缶に入れた吸殻

★多く起こっている時間帯は？

午後6時～9時、午後4時～5時、午後9時～11時
お母さんが家事で忙しい時間帯と一致しています。

★どんなことに気を付ければよいのかな？

- 床から1m以下の場所に
口径39mm以下のものを置かない。
- 部屋や身の回りの後始末を忘れずに。
- 空き缶を灰皿代わりにしない。すぐ片付けて。
- 飲料ボトルに食品以外のものを入れない。
- 引き出しは開かないようにしておく。
- 灯油の簡易ポンプは手の届かないところに。

★応急処置はどうしたらいいの？

何をどれくらい飲んだか調べます。
物によっては、すぐ吐かせた方がいい場合と、吐かせてはいけない場合があります。

◎吐かせずに病院へ行く場合

- 意識が混濁しているとき
- けいれんを起こしているとき
- 吐いたものに血が混じっているとき
- 石油製品、強酸、強アルカリ製品を飲んだとき

◎吐かせてから病院へ行く場合

- 上記以外の危険なものを大量に飲んだとき

◎吐かせてから様子を見る場合

- 危険性が少ないものを少量飲んだとき
様子がおかしいときは病院へ

★誤飲時の吐かせ方

◎乳幼児（1歳くらいまで）

股の間より手を入れて、胸の辺りで支える。
口の中にもものがある場合は、手を入れてかきだすか、肩甲骨の間を平手で刺激を与えて出す。

◎年中児

自分の膝を立てて、子どもの胃～腹部を圧迫するように乗せて、頭をおなかより下にさげて口の中にあるものをかきだす。

◎年長児

子どもの後ろから手を回して、右手で握りこぶしを作り、みぞおちの所に当てて、左手を上へのせ手前前方に引き上げる。



日本中毒情報センター パンフレットより抜粋

2月 各専門外来の予定♪

日	月	火	水	木	金	土
				1 皮膚科 小児外科 アレルギー（阿部） 神経外来（岡成） 児童精神外来	2 皮膚科 小児外科 アレルギー（後藤） 児童精神外来	3 皮膚科 小児外科
4	5 皮膚科 小児外科 児童精神外来	6 皮膚科 小児外科	7 皮膚科 小児外科 アレルギー（後藤） こどもの心外来 腎臓外来（桑門） 児童精神外来	8 皮膚科 小児外科 アレルギー（阿部） 神経外来（福島） 児童精神外来	9 皮膚科 小児外科 アレルギー（後藤） 児童精神外来	10 皮膚科 泌尿器外来 循環器外来
11	12	13 皮膚科 小児外科 アレルギー（阿部）	14 皮膚科 小児外科 アレルギー（後藤） 腎臓外来（桑門） 児童精神外来	15 皮膚科 小児外科 アレルギー（阿部） 神経外来（岡成） 児童精神外来	16 皮膚科 小児外科 アレルギー（後藤） 児童精神外来	17 皮膚科
18	19 皮膚科 小児外科 児童精神外来	20 皮膚科 小児外科	21 皮膚科 小児外科 アレルギー（後藤） 腎臓外来（桑門） 児童精神外来	22 皮膚科 小児外科 アレルギー（阿部） 内分泌外来 神経外来（福島） 児童精神外来	23 皮膚科 小児外科 アレルギー（後藤） 児童精神外来	24 皮膚科 小児外科 泌尿器外来
25	26 皮膚科 小児外科 児童精神外来	27 皮膚科 小児外科 アレルギー（阿部）	28 皮膚科 小児外科 アレルギー（後藤） 腎臓外来（桑門） 児童精神外来			

※各専門外来は完全予約制になります。
ご希望の方は受付またはお電話でお問い合わせください。

青…午前のみ 桃…午後のみ オレンジ…終日