



## 肌の保湿（冬のスキンケア）



皮膚科 宮本 麻子

冬は空気が乾燥して肌がかさつきやすくなります。子どもの肌は大人より薄く敏感です。肌が乾燥するとかゆみや湿疹の原因になります。正しいケアは、アトピー性皮膚炎などのアレルギー疾患の予防のためにも重要です。

**ドライスキン**の状態では、皮膚の表面にある角層（垢になって落ちる）に隙間ができることからバリア機能が低下して水分が失われ、逆に外からアレルギーや細菌などが侵入しやすくなることから病気の原因となります。石鹸などで洗浄した後も、汚れだけでなく皮脂膜も取り除かれてしまうため、保湿剤などで乾燥しないようにスキンケアすることが大切です。

スキンケアは角層を対象としています。そのため生活習慣にも注意が必要です。熱いお風呂に長時間入浴したり、体を洗うときにナイロンスポンジなどで過剰にこすったりしては皮脂をさらに落とすことになるので気を付けましょう。

### 【スキンケアのポイント】

- ① 肌の汚れを落として清潔に保つのが基本です。石鹸を使って体を洗うのは1日1回にしましょう。
- ② 石鹸を使うときは、よく泡立て、手を使って肌の表面をなでるように洗いましょう。
- ③ お風呂上りは、タオルで軽く押さえるようにして水分を吸い取りましょう（ゴシゴシ拭かない）。
- ④ 保湿剤は手のひらで伸ばすように塗ります。塗る量はティッシュペーパーが貼り付く程度を目安に、たっぷり塗りましょう。



### 【保湿剤の選び方】

保湿剤は、低刺激で添加物の少ない子ども向けのもの、または敏感肌用の大人向けのものを選びましょう。安心して使えるものは、例えば、ワセリン（プロペト）、グリセリン、ヒアルロン酸・セラミド（ヒト型）、ヘパリン類似物質などです。

わが国で販売されている子ども向けの保湿剤には、食物成分が含まれているものが見受けられます。食物成分が含まれたスキンケア用品が食物アレルギーを起こしやすくなることから、食物成分が含まれていないほうが良いと思います。



### 【食物成分を含むことがある保湿剤の成分】

→各々の成分にアレルギーのある方は避けたほうが良い

- ① ピーナツ由来成分（アラキドン油など）
- ② コメ由来成分：コメヌカ油、コメ麦芽油、ライスパワー No.11/7
- ③ 小麦（グルテン）由来成分：加水分解コムギタンパク、小麦麦芽油
- ④ 大豆由来成分：ダイズ種子エキス、豆乳イソフラボン、加水分解ダイズタンパクなど
- ⑤ ナッツ類：アーモンド油、シアバター、マカダミアナッツ油
- ⑥ ミルク由来成分：乳タンパク、ホエイ、カゼイン



## ～ 風疹・麻疹・おたふくかぜについて ～

### 風疹とは

風疹ウイルスによる感染症で、特徴は**発熱**、**発疹**、**リンパ節の腫れ**です。

妊娠初期（20 週頃以前）の女性が感染することで、胎児に重篤な影響を与える**先天性風疹症候群**の原因となり、妊婦は特に注意が必要です。主な感染経路は空気感染、飛沫感染、接触感染で、ウイルス排出は発疹がでる前後一週間で、発症前から感染力があります。

#### <治療方法>

基本的には、**発熱**に対する**解熱剤**など症状に応じた治療を行います。

### 麻疹（はしか）とは

麻疹ウイルスによって引き起こされる急性の**全身感染症**です。**発熱**、**全身の発疹**、**咳**、**鼻水**、**目の充血**などが主な症状です。主な感染経路は空気感染、飛沫感染、接触感染で人から人へ感染し、感染力は非常に強いと言われます。免疫を持っていない人は、ほぼ 100% 発症し、一度感染して発症すると一生免疫が持続すると言われます。

#### <治療方法>

基本的には、**発熱**に対する**解熱剤**など症状に応じた治療を行います。

### 流行性耳下腺炎（おたふくかぜ）とは

流行性耳下腺炎は**ムンプスウイルス**を病原体とする感染症であり、「**おたふくかぜ**」とも呼ばれます。

主な感染経路は**飛沫感染**と**接触感染**です。唾液腺の腫脹や発熱を呈し、**髄膜炎**、**精巣炎**、**難聴**などを合併することがあります。

#### <治療方法>

特異的な治療法はなく、**対症療法**が中心です。

風疹（厚生労働省）：[https://www.mhlw.go.jp/seisakunitsuite/bunya/kenkou\\_iryoku/kekaku-kansenshou/rubella/index.html](https://www.mhlw.go.jp/seisakunitsuite/bunya/kenkou_iryoku/kekaku-kansenshou/rubella/index.html)

麻疹（厚生労働省）：[https://www.mhlw.go.jp/seisakunitsuite/bunya/kenkou\\_iryoku/kekaku-kansenshou/measles/index.html](https://www.mhlw.go.jp/seisakunitsuite/bunya/kenkou_iryoku/kekaku-kansenshou/measles/index.html)

流行性耳下腺炎（おたふくかぜ）（JIHS）：<https://id-info.jihs.go.jp/diseases/ra/mumps/index.html>



## ～病児保育室（キッズケアルーム）からのお知らせ～



### 病児保育室への順路変更のお知らせ

12 月 1 日より病児保育室（キッズケアルーム）への順路を変更いたしました。

これまで病児保育室（キッズケアルーム）へは 1 階の職員通用口から病院内にお入りいただいておりましたが、病院内のセキュリティ強化に伴い、**12 月 1 日より 2 階の正面玄関から入館**いただくように変更しました。

利用者の皆さまにはご不便をおかけいたしますが、何卒ご理解とご協力をお願い申し上げます。

### 【アクセスについて】

- ・駐車場から、病院の正面玄関へお進みください。
- ・正面玄関をに入って進み、右手側にあるエレベーターをご利用のうえ 4 階へお越しください。
- ・4 階に到着後、左に曲がるとキッズケアルームの入り口がございます。

ご不明な点がございましたらお気軽にお問い合わせ下さい。

大分こども病院キッズケアルーム

TEL：097-567-1230

（受付時間：月～土 8：00～18：00）

