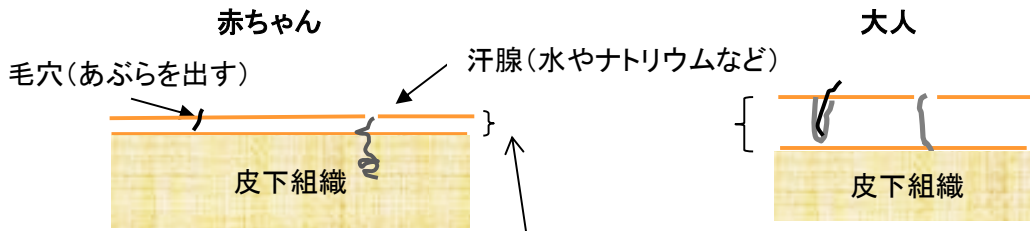


1 赤ちゃんの皮膚の構造



皮膚の表面は、ラップのように薄く大人の皮膚（2～3mm）の1/2～1/3くらいなので、こすったりすると表面が傷つきやすくなっています。

2

皮膚の働き

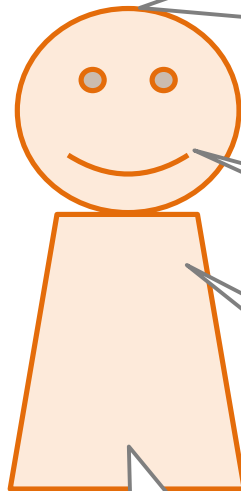
3か月頃までは、お母さんのお腹の中で、もらった男性ホルモンの影響で、あぶらの量が汗よりも多く出るので、毛穴が詰まりやすくなります。

3か月以降は、あぶらが出る量は減りますが、皮膚の表面は薄いため、水分が蒸発しやすく、乾燥しやすい状態です。

お腹の中で守られていたので、毛穴や汗腺の開け閉めが十分にできません。体は小さいけれど、大人と同じ数の汗腺があるため汗をたくさんかきます。特に、体温を調整している太い血管のある部分（首・脇・肘や膝の内側）に、汗をかきます。

3

皮膚の病気



しろうせいしっしん
脂漏性湿疹
頭を中心に、赤いポツポツ、黄色いかさぶたができる。毛穴の部分に多い。

乾燥性の湿疹
カサカサ、赤くなる。

あせも
首・脇など汗が多いところが、赤くただれる。かゆくなる。

オムツかぶれ
こすることで、皮膚が赤くただれる。細菌やカビ（カンジダ）に感染すると、悪化してなかなか治らない。

4

予 防

脂は落ちにくいので、やさしく丁寧に洗う。

室内の湿度を保つ。
赤ちゃんにやさしい保湿クリーム（ワセリンなど）を使用。

汗をかいたら、石けんをつけて、シャワーでやさしく洗い流す。

こすらないようにする。
ウンチのときは、風呂場に行って、洗面器にぬるま湯をためて、お尻を洗う。

ひどくなったら、
資料2-⑧へ

お母さんのお腹の中で守られてきた赤ちゃん、これからは生活の中（着替え・外気浴等）で、皮膚を鍛えていきましょう。汗腺は、3歳頃に完成します。

皮膚の病気の対処法

2-⑧

病気	しろうせいしっしん 脂漏性湿疹・乾燥性の湿疹	あせも	オムツかぶれ
生活上の工夫	<u>しろうせいしっしん 脂漏性湿疹</u> - 毎日お風呂に入り、丁寧にやさしく洗いますが、頭や顔の皮脂の汚れは残りやすいので、しっかり洗いましょう。 - 黄色い湿疹のかたまりは、オリーブ油などをつけて、ふやかしやわらかくなったら石けんで洗い落とします。 無理にはがすと、皮膚を傷めるので、自然に落ちるまでとらないようにしましょう。 <u>乾燥性の湿疹</u> - 加湿器の使用や部屋の中に洗濯物を干すなど、部屋の湿度を保ちましょう。 - 赤ちゃんにやさしい保湿クリーム（ワレリなど）を塗りましょう。	- 昼寝のあとなど汗をかいたら、さっとシャワーで洗いましょう。体を拭く時は、こすらないようにします。 - 衣服は汗を吸収しやすい木綿などを選びましょう。脇の下をカバーすることができるＴシャツの下着や洋服がいいでしょう。 - 扇風機やエアコンも直接風が当たらなければ効果的。温度を下げ過ぎないようにしましょう。 あせもをそのままにしまうと、細菌に感染し（とびひ）、治りにくくなり、全身に広がることもあります。 早めの対処が大切！！	- ウンチの時は、お風呂場で洗面器にぬるま湯を入れてお尻をつけて洗いましょう。 - オムツやオムツカバーは通気性の良い、やわらかいものを選びます。 - オムツ交換の時はお尻が乾燥するまであてません。 - 天気の良い日はオムツをはずして外気浴をしましょう。
受診するめやす	- 湿疹が原因で機嫌が悪い。 - 赤ちゃんが、湿疹のある場所に手を持ってきて、かゆそうにしている。	皮膚がこわれたような状態 →腫れて、表面がでこぼこしている ジュクジュクと汁が出る	- 皮膚がただれたり、対処してもなかなか治らない。 - オムツがあたる部分以外にも広がった時は、細菌やカビ（カンジダなど）が原因のこともあるので、受診しましょう。 カンジダ感染の場合、ステロイド軟こうを使用すると、かえって症状が悪化します。

皮膚を刺激して抵抗力をつけましょう

2-⑨

外気浴

生後1か月を過ぎたら

〔効果〕

- ①汗腺や毛穴の開閉機能を育てます。
- ②気管や肺などの粘膜が鍛えられ抵抗力がつきます。
- ③紫外線への防衛反応に必要なメラニン色素を増やします。
- ④生活リズムが整いやすくなります。

〔方法〕

冬は温かい正午ごろ、夏は涼しい朝早い時間か夕方が良いでしょう。紫外線は直接当たると害がありますが、多少は紫外線を浴びなければ、メラニン色素が増えません。屋外では、衣類や帽子などで日光が直接当たらないようにし、日陰を選ぶように工夫しましょう。外に出られない日は、窓を開けて外の空気にふれましょう。

夏場、紫外線量が多い時間（午前10時～午後2時）に外出する時は、衣服から出ている部分に赤ちゃん用日焼け止めを使用してもよいでしょう。

皮膚のマッサージ

生後2か月くらいから

〔効果〕

- ①皮膚を丈夫にします。
- ②皮膚の血行を良くします。
- ③免疫（抵抗）力を高めます。

〔方法〕

手足から体幹にむかって、手のひらで数回軽くさすります。お風呂に入る前やオムツかえの時など、直接皮膚にふれる機会に話しかけながらマッサージしましょう。湿疹やあせもなどの部分は、避けましょう。

衣服の調節

〔新生児の頃〕

生まれたばかりの赤ちゃんは、体温調節の働きが未熟で風邪をひきやすいので、大人より1枚多く着せ、保温に気をくばりましょう。

〔生後2か月頃〕

体温を調節することができるようになってきますので、大人と同じ枚数、もしくは1枚少ないくらいにします。薄着で育てると、少しくらい気温が下がっても寒がりません。脇の下に汗をかいていたら、暑いサインです。

〔生後3か月頃〕

朝晩裸にして、着替える習慣をつけましょう。季節に関係なく1年通して続けることが大切です。手足を動かしたり運動が活発になってくるので、上下に別れた服を着せるようにします。

皮膚の汗腺が完成するのは、3歳頃です。少しずつ薄着の習慣を身につけて生活の中で、皮膚を鍛えていきましょう。