



健常新生児室 看護師
村上 好美

赤ちゃんのスキンケアについて

新年明けましておめでとうございます。
私は、新生児室に勤務している看護師です。
冬は空気が乾燥する季節ですね。赤ちゃんの皮膚も乾燥します。肌荒れは、さまざまなアレルギーの原因となります。
今回は、赤ちゃんのスキンケアについて、ご紹介したいと思います。

〈スキンケアの重要性〉

乳幼児の皮膚は、大人の半分ほどの厚さです。また水分と皮脂がとても少なく、皮膚が乾燥したドライスキンになりやすい状態です。

乳幼児の皮膚はバリア機能が弱く、病原体やアレルギーなどが侵入しトラブルが起こりやすくなってしまいます。湿疹や皮膚炎を起こしやすいので、予防のためにスキンケアがとても大切です。トラブルを未然に防ぐには、皮膚についた汚れを石鹸できれいに落とし、保湿をして乾燥を防ぐことが重要になります。

●石鹸の選び方

- ・石鹸は添加物が少ないものを選びましょう。
- ・固形や液体、泡状などいろいろな形状があります。どんなものを使っても大丈夫ですが、泡で洗った方が皮膚に刺激が少ないです。
- ・市販されている泡で出てくるポンプ式の石鹸を使うと便利です。
- ・固形石鹸の場合泡立てネットを使用し、泡立てて使いましょう。

●顔の洗い方・流し方

洗顔を嫌がるお子さんの場合、目を洗うのを避けたり、泣かせないようにと手早く洗ってしまいがちですが、顔はよだれや食べ物などの汚れをきれいに落としたい部分です。コツをつかんでしっかり洗っていきましょ。

●身体の洗い方

乳幼児は関節のしわ、首やわきなどの皮膚が密着しているところ、くびれなどがあります。しわやくびれをしっかり伸ばしながら、たっぷりの泡で汚れを落とします。ガーゼやタオルなど皮膚の刺激になるものは避けて、素手で洗いましょう。

関節はしわを伸ばして洗いましょう！

関節はしわが多く、しっかり洗ったつもりでも、洗えていないことが多い場所です。しわを伸ばして洗いましょう。



「手の甲」片方の手をグー、もう一方の手をバーにして
「ひじの外側」曲げて「ひじの内側」伸ばして

「わきの下」バンザイして「ひざ」曲げて「ひざの裏」伸ばして

「腰、おしりの下」前かがみになって「おしり」割れ目の間もしっかりと

ポイント

たっぷりの泡だと、目を開けても石鹸が目に入り込むことはありません。手で目をこするときやシャワーをかけるときも目は閉じてくれますので、怖がらずに目の周りも丁寧に洗いましょう。

◆スキンケアの重要性

石けんをよく泡立て、やさしく洗いましょう。
赤ちゃんは新陳代謝が盛んで汗っかきです。よこれやすい顔は、夜だけでなく朝も洗ってあげましょう。



たっぷりの泡で、顔から順番に洗っていく



首などのしわがある部分は、しわを伸ばして丁寧に洗う



石けんをよく洗い流し、タオルでおさえるように拭く

●保湿剤の塗り方

- ・入浴後、水分を拭き取ったらすぐに塗る
→皮膚の乾燥を防ぐために、できるだけ早く、保湿剤を塗りましょう
- ・適切な量の保湿剤を塗る
→保湿剤の効果をしっかり引き出すために適切な量を塗りましょう
- ・たっぷりと皮膚に乗せるように塗る
→少ない量を擦り込むように塗ると皮膚を傷つけてしまう恐れがあります
やさしく均等に塗りましょう
- ・しわを伸ばして塗る
→保湿剤を塗るときも体を洗うときと同様に、しわを伸ばして塗りましょう

◆保湿のしかた

保湿外用薬は、人差し指の先端から第一関節までチューブから絞り出した分を、大人の手のひら約2枚分の範囲にのせるように塗ります。特にお風呂やシャワー後は皮膚が乾燥しやすいため、保湿外用薬を塗るようにしましょう。



まとめ

赤ちゃんの肌は薄く、過敏でとてもデリケートです。
肌を清潔にし、保湿によって肌を乾燥させないようにすることで健康的な肌を守ることができます。
赤ちゃんとコミュニケーションをとりながら、スキンケアを楽しく行いましょう。