



小児科外来 看護師  
山本 知代

# 赤ちゃんのスキンケアについて

春らしい陽気を感じられる日が増えてまいりましたが、いかがお過ごしでしょうか。3月は寒暖差、紫外線、花粉などの影響で肌のバリア機能が低下しやすい季節です。そこで今回は赤ちゃんのスキンケアについてお話ししたいと思います。

## スキンケアの重要性

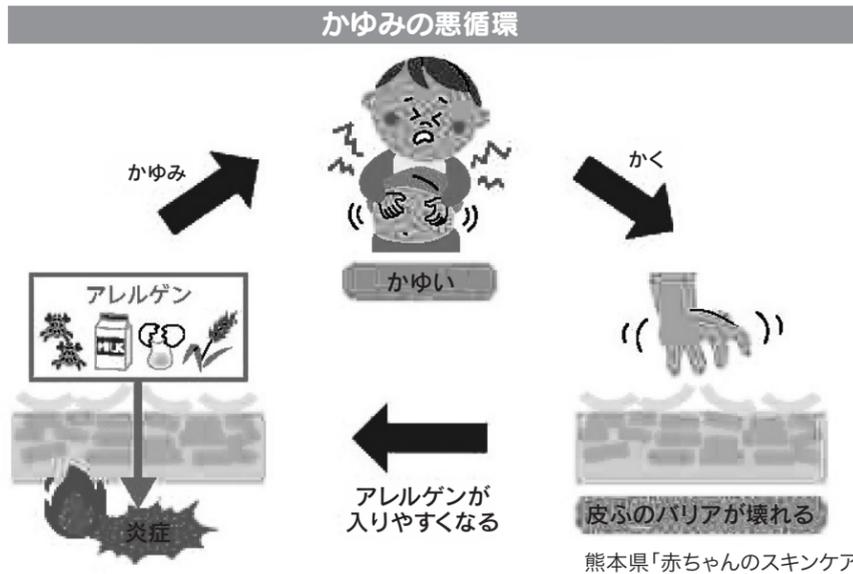
赤ちゃんの湿疹・皮膚炎の予防にはスキンケアがとても大切です。赤ちゃんの皮膚は、大人の半分ほどの厚さです。また水分と皮脂がとても少なく、皮膚が乾燥したドライスキンになりやすい状態です。赤ちゃんの皮膚はバリア機能が弱く、病原菌やアレルギーなどが侵入しトラブルが起こりやすくなってしまいます。湿疹や皮膚炎を起こしやすいので、予防のためのスキンケアがとても大切です。トラブルを未然に防ぐためには、皮膚についた汚れを石けんできれいに落とし、保湿をして乾燥を防ぐことが重要になります。乳児湿疹とは、乳児期にできる湿疹の総称です。新生児期～生後3ヶ月頃までは皮脂分泌が盛んです。生後3ヶ月頃から、急激に皮脂の分泌量が下がり乾燥肌になります。

## スキンケアの目的

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。

## 赤ちゃんの肌はデリケート

赤ちゃんの肌は薄く、過敏で、とてもデリケートです。また、皮脂の分泌が多く、汗もかきやすいため、肌が荒れやすい状態になっています。その状態で肌をひっかくと、肌のバリアが壊れて肌荒れが起きてしまいます。肌荒れは、さまざまなアレルギーの原因となります。



熊本県「赤ちゃんのスキンケア」リーフレットより抜粋

## 赤ちゃんの基本のスキンケア3ステップ

### ① 泡で洗う

全身の汚れを落としましょう。汚れを落とすには、たっぷりの泡で洗うことが大切です。泡で出てくるポンプ式の赤ちゃん用の石けんを使うと便利です。



### ② しっかりすすぐ

おでこ、眉毛、耳の表裏、頬、口周りなど顔も赤ちゃん用の石けんで洗いましょう。赤ちゃん用の石けんは目にしみにくいです。洗い終わったら、素早くシャワーをかけるか、手で洗い流してしっかりすすぎましょう。  
・たっぷりの泡だと目を開けても石けんが入り込むことは少ないです。すすぐときは、まぶたの上から下へ流すと自然と目を閉じてくれます。  
・耳を洗い流すときにお湯が入る程度は心配はいりません。流したらタオルで拭いてあげましょう。  
・頭皮も洗いましょう。髪を十分に湿らせて赤ちゃん用のシャンプーか石けんを使い、指の腹で洗います。特に生え際をきれいに洗い、しっかりとすすぎます。  
・首、脇、足の付け根など皮膚が密着しているところは、しっかり伸ばして洗いましょう。  
※背中や首の後ろは身体を丸めて、下を向けると洗いやすくなります。  
・石けんの成分が残っていると湿疹の原因になります。



### ③ 保湿する

乾燥が気になるところはこまめに保湿をしましょう。保湿剤を塗るときのポイント  
・入浴後、水分を拭き取ったらすぐに塗る  
・適切な量の保湿剤を塗る  
・たっぷりと皮膚に乗せるように塗る  
・しわを伸ばして塗る



活発な代謝に合わせて毎日清潔にしてあげることとプラスして、洗うことで奪われやすい水分・油分を効果的に補って保湿する洗浄+保湿の「予防スキンケア」が大切です。「予防スキンケア」でバリア機能をサポートし、健康的な肌を守ってあげましょう。

参考：独立行政法人 環境再生保全機構「乳幼児スキンケア」