

# ほけんニュース

## 冬の肌トラブルと家庭でできる対策



1月に入り寒さが一段と増してきました。気温と湿度が低くなるために、肌が乾燥しやすくなります。また、新型コロナウイルス感染症対策のアルコール消毒による手荒れも見られます。子どもの肌はおとなよりも皮膚が薄く乾燥しやすいので、気をつけてあげてください。

### 乾燥肌・あかぎれ

乾燥肌とは、皮膚が乾燥して荒れたりかゆくなったりすることです。特に子どもは皮脂の分泌が少ないので乾燥肌になりやすく、肌がかさかさして粉をふいたようになり、かゆみのある赤い湿疹になったりすることもあります。症状がひどくなると、手指や頬が赤くひび割れる、あかぎれになってしまうこともあります。清潔にして、こまめに保湿剤をぬり、肌を保護してあげてください。



### 口なめ皮膚炎

唇が乾燥すると気になって、ついなめてしまう子がいます。唇をなめてしまうと、ますます乾燥してかさかさになってしまいます。このように、唾液によって、唇の周りの皮膚の荒れがひどくなることを「口なめ皮膚炎」といいます。なめないように声かけをして口の周りを清潔に保ち、ワセリンやリップクリームなどをこまめにぬって、保湿を心がけます。



### しもやけ

しもやけは、皮膚が冷たい空気にさらされることで、血行が悪くなって起きます。手や足、耳などによく発生し、まだら状に赤くなってかゆみを伴います。予防のために、屋外では手袋や靴下、帽子などを身につけさせましょう。また、手足が湿って体温が下がるとしもやけになりやすいので、吸湿性のよい靴下をこまめにはきかえさせ、足が冷えないようにします。しもやけになった時は血行をよくする軟膏やステロイド軟膏をぬり、ひどい場合は皮膚科で診てもらいましょう。



### 保湿をしっかりと

皮膚の乾燥を予防するには、保湿剤をしっかりとぬることが必要です。入浴後、5~10分くらいの間にぬるのが効果的です。

子どもが自分で保湿剤をぬれるようになっても、手の届かないところは、おとながサポートしてあげてください。



### 肌に合う保湿剤を選んでください

保湿剤には、水分を保持する作用のあるもの（尿素やアミノ酸、コラーゲンなど）、皮膚のバリア成分を補うもの（セラミドなど）、皮膚を覆ってバリアのかわりをするもの（ワセリンやボディオイルなど）があります。子どもの肌に合う保湿剤を選んでください。

アトピー性皮膚炎の子どもは、皮膚が乾燥すると、症状が悪化しがちです。保湿を十分にしましょう。かゆみを訴えたら、皮膚科医に診てもらうことも必要です。

