



# 乳幼児 スキンケア



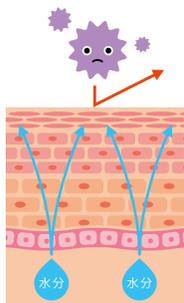
動画でチェック



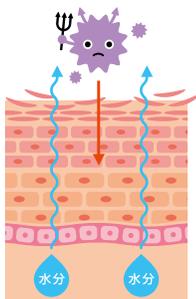
## スキンケアの重要性

乳幼児の湿疹・皮膚炎の予防にはスキンケアがとても大切です。

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。



正常な皮膚



ドライスキン

乳幼児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。

石けんで洗う

+

保湿剤を塗る

セットで行う

## アトピー性皮膚炎とスキンケア

スキンケアは、アトピー性皮膚炎の治療としても有効です

アトピー性皮膚炎の治療では「症状がないか、あっても軽くて日常生活に支障がなく、薬物療法もあまり必要としないこと」を目指します。その治療には3つのポイントがあります。



薬物療法

処方されたステロイド外用薬を適切に使って、皮膚の中の炎症を抑えます。

スキンケア

泡立てた石けんで皮膚を洗って清潔にし、保湿剤を塗って乾燥を防ぎます。

悪化要因の対策

汗、よだれ、ダニなど炎症が悪化する要因を見つけ、できる限り取り除きます。

アトピー性皮膚炎は、かゆみや湿疹がおさまっても目に見えない皮膚の中の炎症が完全に治っていないことがあるので、根気よく治療を続けていくことが大切です。



動画でチェック

## STEP\_01

# 石けんの選び方

スキンケアのファーストステップは、皮膚をきれいに洗うことです。



### 選び方のポイント

- 石けんは添加物が少ないものがおすすです。
- 固形や液体、泡状などいろいろな形状がありますが、どんなものを使っても大丈夫です。
- 市販されている泡で出てくるポンプ式の石けんを使うと便利です。

## STEP\_02

# 泡の立て方

汚れを落とすには、たっぷりの泡で洗うことが大切です。固形石けんや液体石けんの泡立て方を紹介します。



1

洗面器に固形石けんと少量のお湯を入れます。

....>



2

泡立てでネットを持ち、洗面器の中をかき回しながらグーパーグーパーと握ったり離したりして石けん水と空気を絡ませます。

....>



3

逆さまにしても落ちないくらいの、きめ細かくしっかりした泡になったら出来上がりです。

## 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

# STEP\_03



動画でチェック

## 身体の洗い方・流し方

乳幼児は関節のしわ、首やわきなど皮膚が密着しているところ、くびれなどが多くあります。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。



1

髪を十分に湿らせ、シャンプーを使って、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。

→



2

首は顔を上に向け、丁寧に洗いましょう。

→



3

関節は曲げ伸ばして、しっかりと洗います。指のしわは、手をグーにすると洗いやすくなります。



4

わきの下はバンザイをして洗います。足は、ひざ裏に湿疹が出やすいので、しっかり伸ばして洗いましょう。

→



5

背中や首の後ろは身体を丸めて、下を向かせると洗いやすくなります。耳は下から上へ持ち上げるように、耳の裏まで洗います。

→



6

最後に泡が残らないようにしっかりと洗い流します。

## STEP\_04

# 顔の洗い方・流し方



動画でチェック

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と洗っていきましょう。



1

ほっぺやおでこなどから洗い、その後、口の周りを洗います。

…→



2

まぶたを上から下側に、目頭から目尻にと円を描くように洗うと、顔をそむけることが少なくなります。



3

洗い終わったら、素早くシャワーをかけ、しっかりすすぎましょう。

息ができるように、シャワーを呼吸に合わせてかけたり離したりを繰り返してください。

…→



4

すすぎ終わったら、すぐに乾いたタオルで拭き取ります。

**POINT** たっぷりの泡だと、目を開けても石けん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。

# STEP\_05・06

## 保湿剤の塗り方



動画でチェック

外用薬と保湿剤について、主治医の指示がある場合には、それに従ってください。

### 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**  
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。



### 塗る量



口径5mmの軟膏チューブの場合、大人の人差し指の第一関節から、指先まで出した量が約0.5g、大人の手の内面2枚分の面積が塗れる量です。



手のひらで塗る面積を確認し、適切な量の保湿剤を塗っていきましょう。



容器入りの場合は、小さじすりきり1杯(約4g)が乳幼児の全身1回分です。



3歳を過ぎたお子さんは小さじ1杯半が目安になります。

## 気をつけたい部分

### 1 頭

頭皮に塗る場合は、髪を分けて地肌にローションや保湿剤をたらして指で伸ばします。概ね2cmおきに髪を分けて、全体につけていきましょう。



### 2 おむつのギャザー

腰の部分は、おむつのギャザーであせもになりやすいところです。腰を曲げてしわを伸ばし、丁寧に塗りましょう。



### 3 目の周り

目の周りは洗い方同様にまぶたを上から下へ、目頭から目尻へと円を描くように塗ります。

**POINT** 目の周りを避けると乾燥がひどくなり、余計目をこすりやすくなることがありますので、しっかりと塗りましょう。



## 日常生活で気をつけたいこと



動画でチェック

### よだれ対策

乳幼児はよだれが多く、よだれかぶれが起きやすくなっています。よだれはネバネバしているので、乾いたタオルでは拭ききれません。

**POINT** よだれを濡らしたタオルで拭き取った後、口の周りに保湿剤を塗る。あれている場合は、食事前に口の周りをワセリンで保護し、食後は洗ってきれいにしてから保湿剤を塗っておきましょう。

### 塗る順番

おすすめは、

保湿剤

日焼け止め

虫よけスプレー

の順番です。

日焼け止めや虫よけスプレーは皮膚がかぶれたりしないか、確かめてから使いましょう。また、使用後は石けんを使ってしっかり落とします。



動画の全編再生は  
こちらからご覧ください。

監 修

飯野 晃 (なすのがはらクリニック 理事長)

益子 育代 (なすのがはらクリニック 小児アレルギーエドゥケーター)

発 行



独立行政法人 **環境再生保全機構**

*Environmental Restoration and Conservation Agency*

〒212-8554 神奈川県川崎市幸区大宮町 1310 ミューザ川崎セントラルタワー 8 階

TEL:044-520-9568 <https://www.erca.go.jp/yobou/> (大気環境・ぜん息などの情報館)



2020年11月 第1版第1刷 発行  
2022年 6 月 第1版第3刷 発行



この印刷物は、印刷用の紙へ  
リサイクルできます。

