

## アトピーっ子のスキンケア

昼も夜も熱い暑い、沖縄の寝苦しい夏がやってきました。特に湿疹の強い子は汗と汚れで悪化し、痒くて寝られません。

今回はアトピーのスキンケアについて書いてみます。その基本は、皮膚の清潔と保湿です。首や肘・膝の内側などくびれのある部位は、汗や汚れがたまりやすい所なので湿疹も出やすくなります。

保育園や外から帰って来たらすぐにシャワーを浴びて、軟膏か保湿剤を塗ることで、皮膚を掻き壊すとそこから細菌が侵入してとびひになり、湿疹が益々悪化します。クーラーをうまく使って室内の温度と湿度を調整し、汗をかかないようにしてやることも大切です。また掻いて皮膚を傷つけないよう、爪を短く切ることも忘れずにしましょう。



屋外での活動では、できるだけ日焼けを避けることです。日焼け止めクリームの使用も予防策の1つです。虫刺されにより悪化する事もあるので、刺されないように虫除けスプレーやなるべく肌を露出しないように長袖、長ズボンを着用させてください。

プールでは塩素で湿疹が悪化します。プ

ールから出たらすぐにシャワーで塩素を洗い流し保湿剤を塗るか、帰宅後石けんで洗った後軟膏や保湿剤を塗布する事です。またプールに入る前にワセリンを塗って皮膚を保護しておく事も1つの方法です。

入浴で注意する点は、まずこすらない事です。石けんはふんわりとよく泡立て、手でこすらずに泡で包み込むように洗うのが良いのです。泡立てた石けんは、洗浄力も増し、また石けんを使い過ぎてむしろ皮膚を乾燥させてしまうことを防ぎます。洗う順序は、頭・顔・体・足へと上から洗い、石けんやシャンプーが地肌に残らないようにしましょう。お湯の温度は、大人が少しぬるいと感じる程度が良いと言えます。

入浴後は急速に乾燥しますので、すぐにタオルで押さえるように水分を取り、保湿剤をできるだけこすらずに延ばして下さい。まず保湿剤を塗る場所に左右対称で点在させてから、手のひらで押さえながらすべらすように広げていくやり方が推奨されています。決してタオルでゴシゴシ拭いたり、保湿剤をゴシゴシ刷り込むように塗らないよう気を付けて下さい。

バスタイムは、子どもとのスキンシップタイムです。スキンケアを通して親子の交流ができれば心身ともにリフレッシュできると思います。アトピー治療の一步は、まずスキンケアです。(たまなは)