

アトピーっ子、皮膚の洗い方は？

日本アレルギー友の会が発行しています「あおぞら」に、自らアトピー性皮膚炎患者である丸山恵理さんが「患者だからわかる良くなるためのテクニック」と題しての投稿がありましたので参考にしました。

① タオルは使わない、最強アイテムは「手」

アトピー性皮膚炎は皮膚が敏感でデリケートです。顔も体もタオルやスポンジなど道具は使用しないで、自分の手（または親の手）で優しく包み込むように洗うことです。手は洗う力の調節が一番適切に行えるからです。

② 泡に汚れを吸着させる

益々乾燥させるので石けんは使わない方が良いと主張される先生もおりますが、軟膏や保湿剤などの古い油分などが取れますので使用した方が良いと思います。固形石けん、液体石けん、泡の出るタイプなど色々ありますが、泡立てネットやスポンジなどで泡を作り、それを皮膚に乗せるだけで、こすらなくても汚れは落ちます。泡に汚れを吸着させるというイメージです。

③ タオルで押さえて水分を取る

ここまで丁寧に洗っても、最後の拭く時にゴシゴシやっては台無しです。水分は柔らかいタオルで上から押さえるように取っていきます。体も顔と同様です。

洗い方①

石けんを手に取り、そのまま皮膚にこすり付ける患者がいますが、これはNGです。石けんは水と空気を含ませ泡立てて使うこ

とによって適度な濃度になるように作られていますので、泡立てずに直接使用すると濃度が濃すぎて皮膚への刺激になります。

泡立てネットやスポンジを利用して、洗面器内で泡立てましょう。また、ペットボトルやビニール袋も役に立ちます。

洗い方②

液体石けんは、泡立てネットを使用すると2プッシュ程度で十分泡立ちます。あまり量が多いと濃度が濃くなり、逆効果ですので注意が必要です。直接泡が出るタイプは、そのまま良いでしょう。

洗い方③

泡立てた泡を手に取り、皮膚に乗せて泡に汚れを吸着させるだけで、こすらなくても汚れは落ちます。掻きむしったりして炎症が強い場所は、ヒリヒリして痛いので洗いたくなくなります、その部分こそ細菌が繁殖して「とびひ」になり易いので洗う必要があります。

洗う順序は、頭、顔、体、足へと上から洗うようにしましょう。**首や脇の下、関節のしわ、子どもの顔や目の周り、耳の後ろ**もしっかり洗いましょう。（たまなは）

