

～冬のスキンケア～

本格的に寒くなり、空気が乾燥する冬の季節。肌の乾燥も気になりますね。湿度が50%以下になると、皮膚の乾燥が始まると言われています。しっかりケアをして、乾燥肌を防ぎましょう！

◆皮膚が薄く、バリア機能が未熟

子どもの皮膚の厚さは約1mmと、大人の半分ほど。また、角質細胞が小さく不揃いでバリア機能が未熟。その為、皮膚の隙間から異物が侵入しやすく、外部から刺激を受けやすい状態にあります。

◆水分が蒸散しやすく乾燥しがち

子どもの肌は、大人の肌と比べて水分が蒸散しやすく、すぐに乾燥してしまいます。潤っているように見える子どもの肌ですが、実は大人より水分量が少ないのです。

◆皮脂がほとんど出ない

生後3ヶ月頃までは、母親由来の黄体ホルモンの働きで活発に分泌されていた皮脂量も4ヶ月を過ぎると急に少なくなり、大人の約1/3に。10歳頃までほぼ皮脂が出ない状態が続きます。10歳頃までの子どもの肌は、大人のように自分自身の皮脂による肌の「保護膜」を作る事が出来ない為、とても無防備な状態です。

皮膚には水分の蒸散を防いだり、ダニやハウスダスト、花粉や食べ物などのアレルギー原因物質(アレルゲン)が侵入するのを防いだりする働きがあり、これを「バリア機能」といいます。バリア機能が低下すると、肌が乾燥し、外的刺激を受けて炎症(かゆみ、湿疹、アトピー性皮膚炎)等のトラブルを起こしやすくなります。バリア機能が未熟な子どもの肌は、湿疹やかさつきが起りやすく、アレルギー原因物質等の外的刺激を受けやすい状態です。「予防スキンケア」でバリア機能をサポートし、健やかな肌を保ってあげましょう。

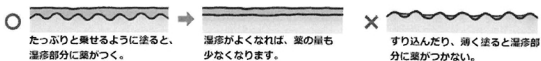
●洗淨

角質層にダメージを与えず皮膚を清潔にする為に、石けんをしっかり泡立てて、こすらず優しく洗いましょう。長湯をすると皮脂を奪いすぎてしまうので、ぬるめのお湯でさっと入れてあげましょう。お風呂上りは、柔らかく清潔なタオルで優しく押さえ拭きで水分を吸い取りましょう。

●保湿

お風呂上がりの身体がまだ温かいうち(5分以内)に保湿剤を塗りましょう。薬を塗った後、指で触ると少しベタベタするくらい、ティッシュがくっつく位がBESTです。

湿疹のある部分は吸収がよいので、すり込む必要はありません。また、湿疹がある部分はデコボコしているため、軟膏を薄く伸ばしたり、すり込んでしまうと、出っばっている部分に薬がつかず、よくなりません。



【FTU (フィンガーチップユニット)】

適切な軟膏の量の目安として「FTU」という単位が使用されています。

「1FTU」は、大人の人差し指の先端から第一関節まで軟膏を出した時の量で、だいたい0.5gくらいと言われています。この量でだいたい大人の手のひら2枚の広さに塗ることができます。ちなみにローションの場合は、1円玉大で同じくらいの範囲が塗れるといわれています。

大人の両手のひら分の面積に塗る量 = チューブの薬を、大人の人の指の先から第一関節まで出した量 = 0.3 ~ 0.5g 程度



※ただし、担当の医師からの指示がある場合には、それに従ってください。

表 13 ステロイド外用量の目安 (FTU)¹⁴⁾ 105) 106)

軟膏使用量 FTU (1FTU=0.5g)					
	顔&頸部	上肢片側	下肢片側	体幹 (前面)	体幹 (後面)
3~6 か月	1 (0.5g)	1 (0.5g)	1.5 (0.75g)	1 (0.5g)	1.5 (0.75g)
1~2 歳	1.5 (0.75g)	1.5 (0.75g)	2 (1g)	2 (1g)	3 (1.5g)
3~5 歳	1.5 (0.75g)	2 (1g)	3 (1.5g)	3 (1.5g)	3.5 (1.75g)
6~10 歳	2 (1g)	2.5 (1.25g)	4.5 (2.25g)	3.5 (1.75g)	5 (2.5g)
成人	顔&頸部	上肢片側 (腕&手)	下肢片側 (大腿~足)	体幹 (前面)	体幹 (後面)
	2.5 (1.25g)	3+1 (2g)	6+2 (4g)	7 (3.5g)	7 (3.5g)

アトピー性皮膚炎診療ガイドラインより抜粋

令和7年1月25日



目の基保育園