

今日からできる！ 子どもの肌の洗い方

ドクターズコンテンツシリーズ#23

はじめに

子どもの肌は大人よりも薄くデリケートです。傷めないように、やさしく丁寧にあつかいましょう。



「自己流で洗っている…」

「ちゃんと洗えているか不安…」

という方に、肌を健康に保つための子どもの肌の洗い方をお届けします。

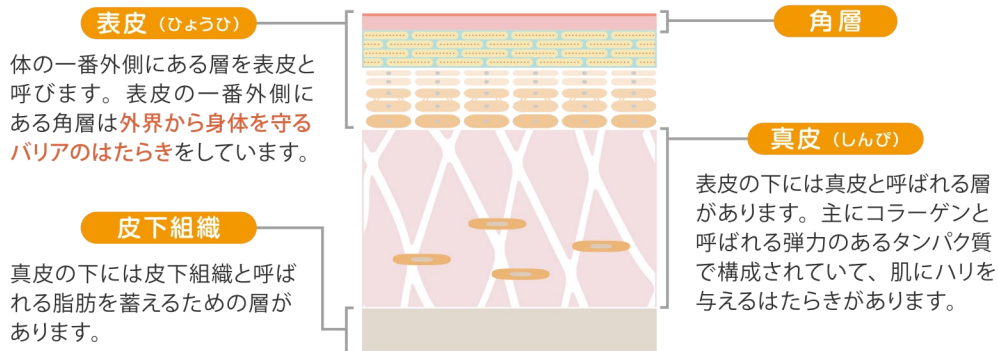


Doctor

横川ひふ科クリニック

横川 真紀 先生

皮膚の構造とはたらき



子どもの肌はなぜ乾燥しやすいのか

【子どもの肌の特徴】

① 皮膚が十分に発達していない

- 皮膚が薄い : 子どもの皮膚の厚みは、大人の半分程度しかありません。
- 皮脂の量が少ない : 子どもの皮脂の量は、大人の半分～3分の1程度しかありません。

② バリア機能が未成熟

皮膚はバリア機能によって、さまざまなトラブルから身体を守っていますが、皮膚が十分に発達していない子どもはこのバリア機能が未成熟です。

③ 乾燥肌になりやすい

皮膚もバリア機能も未成熟な子どもの肌は、往々にして乾燥肌になりやすい傾向があります。

正しい肌の洗い方

子どもの皮膚の健康を保つために大切なのが「洗淨」と「保湿」です。正しい手順で子どもの肌トラブルを防ぎましょう。

1

石鹸を泡立てる



まずは石鹸をよく泡立てましょう。

2

手のひらでこすらず洗う



手のひらに石鹸の泡をとり、肌の上に泡をやさしく押し当てながら、泡でおおきましょう。

3

包み込むようにやさしく洗う



肌をおった石鹸の泡を両手のひらで包みこみましょう。力をいれず、肌の表面をすべらせるようにやさしく洗いましょう。

4

泡を残さずすすぐ



洗い終わったら、ぬるま湯で泡をすすぎましょう。すすぎ残しが無いようにていねいにおこないます。

5

押し当てるようにふく



タオルの表面をポンポンと手のひらでやさしくたたきながら水分をふきとります。

6

保湿



入浴後、時間が経つにつれて水分量は減少し乾燥していきます。体をふき終わったら、なるべく**早めに保湿クリーム**を塗りましょう。

⚠️ 熱いお湯は厳禁!

熱いお湯は肌の負担になります。また血行がよくなり、かゆみが生じる場合もあります。また、石鹸の泡が残っていると、肌荒れやニキビにつながる場合もあります。

⚠️ ゴシゴシこすってはいけません!

子どもの肌は想像以上にデリケートです。タオルでゴシゴシこすってしまうと摩擦が生じ、皮膚に負担を与えてしまいます。

ドクターからの健康アドバイス「ドクターズコンテンツ」

サイトでは様々な症例をご紹介します。

この他にも…

- 外界から体内を守るバリア機能
- 子どもの肌はこんなにデリケート

アイチケイト広場



パソコン



スマホ



ケータイから

<http://park.paa.jp/>