

こどものスキンケア

○こどもの皮膚の特徴

☆皮膚が薄い

生まれたばかりの赤ちゃんの皮膚の厚さは大人の約1/2～1/3しかありません。

☆皮脂の分泌量が成長にともない変化

生後6ヶ月ごろ～思春期にかけて少なく、皮脂量は大人の約1/3しかありません。

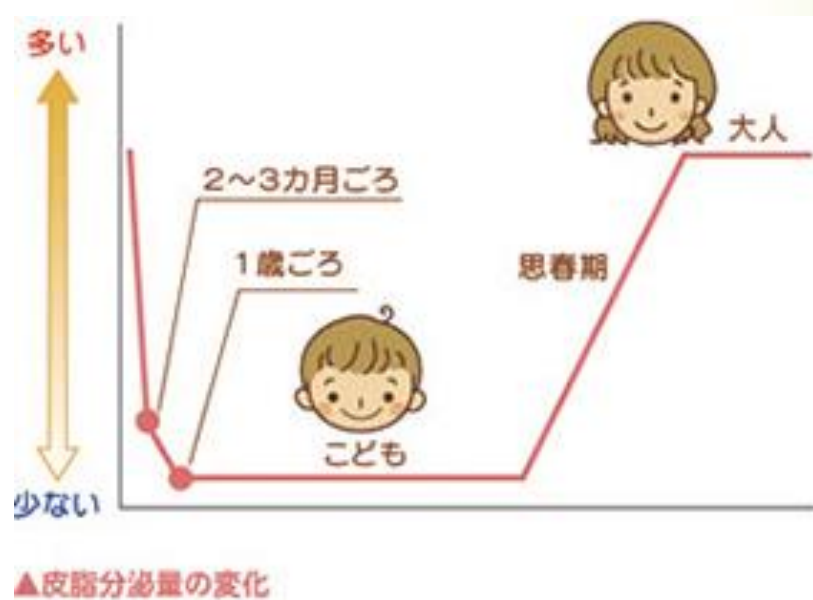
時期	皮脂の分泌
生後1ヶ月頃	お母さんのホルモンの影響で皮脂の分泌量は多い
生後6ヶ月～	少しずつ皮脂の分泌量が減少
1才～思春期	皮脂の分泌量は最も少なく大人の1/3

☆水分を保持する力が弱い

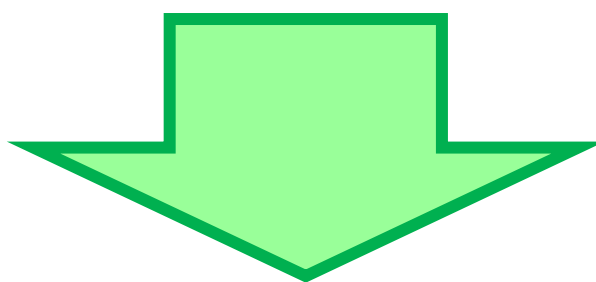
皮膚の表面にある角質層が未熟なため、体の中にある水分が外に逃げていきやすい。

☆汗をかきやすい

皮膚の面積の割合の対して汗孔や毛孔が多いため、汗をかきやすく肌がアルカリ性になりやすい。



- ・物理的刺激に弱く、乾燥肌になりがち！
- ・細菌やウイルスが繁殖しやすい！



年齢にあわせたスキンケアが大切！

〇〇専門外来

実施日： 月 日 ()

時 間：

こどものスキンケア

○スキンケアについて

スキンケアには大きく分けて保湿・清潔・紫外線防御の3つがあります。皮膚を健やかに保つためには毎日のスキンケアが大切です。小さなお子さんの場合は、保護者の協力が不可欠です！

清 潔

保 湿 UV防御

☆保湿

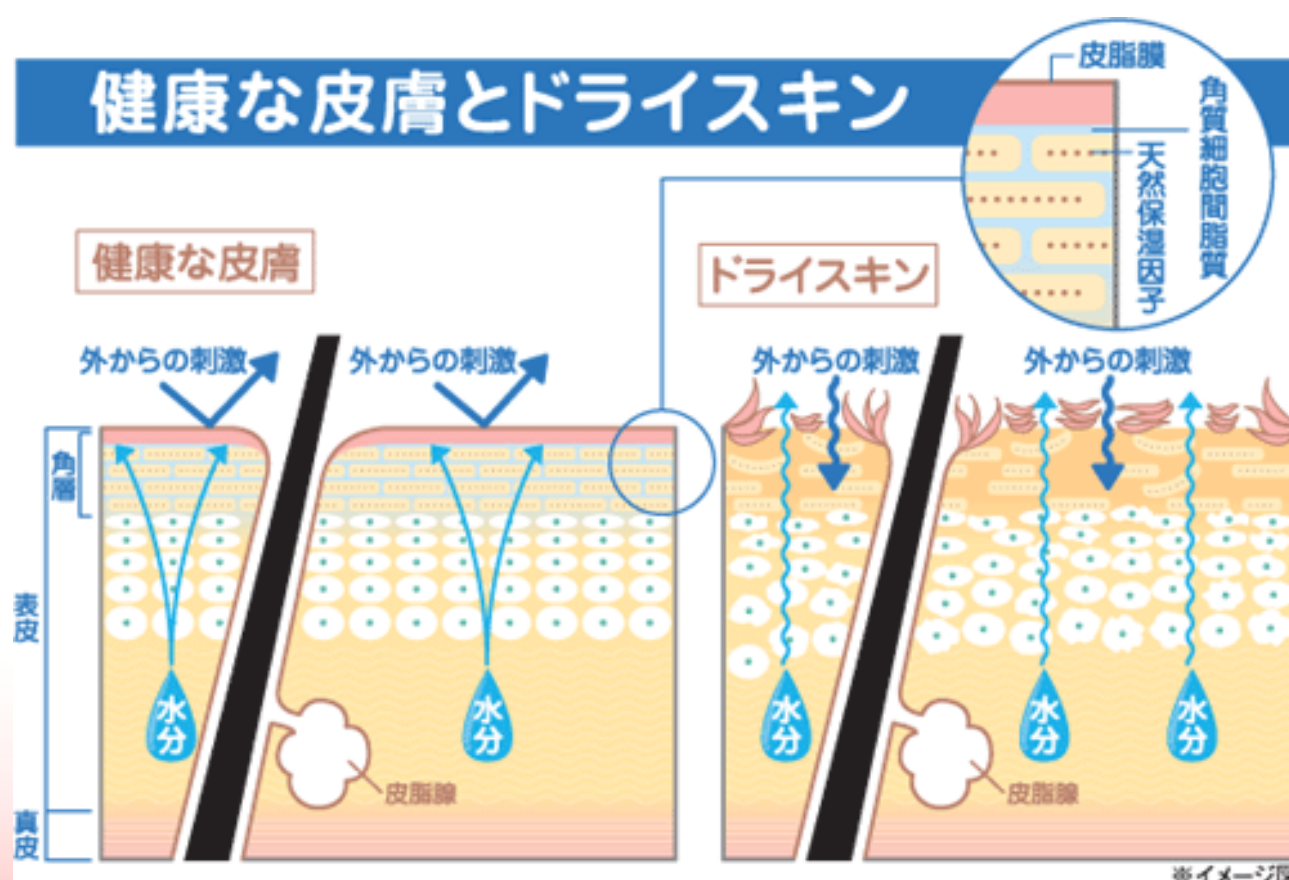
「乾燥するとかゆい→皮膚を掻く→角層を破壊する→より乾燥する」といった悪循環を防ぎます。皮膚のバリア機能を正常に保ち、細菌やウイルス、ハウスダスト、ダニなどの皮膚への侵入を防ぎます。

☆清潔

入浴、シャワー浴を行い、皮膚を清潔にしましょう。特に入浴は温熱効果、発汗作用と新陳代謝促進効果があり、お勧めです。ただし、熱いお風呂は痒みを増したり、肌を乾燥させる原因となるため、ややぬるめに設定しましょう。

☆紫外線防御

乳児期から18歳までの間に、一生にあびる紫外線の約50%以上をあびると言われています。外出時は帽子の着用や日焼け止めを使用しましょう。4月～9月の正午前後は、特に紫外線が強いため外出を控えるなどの対策をしましょう。



〇〇専門外来

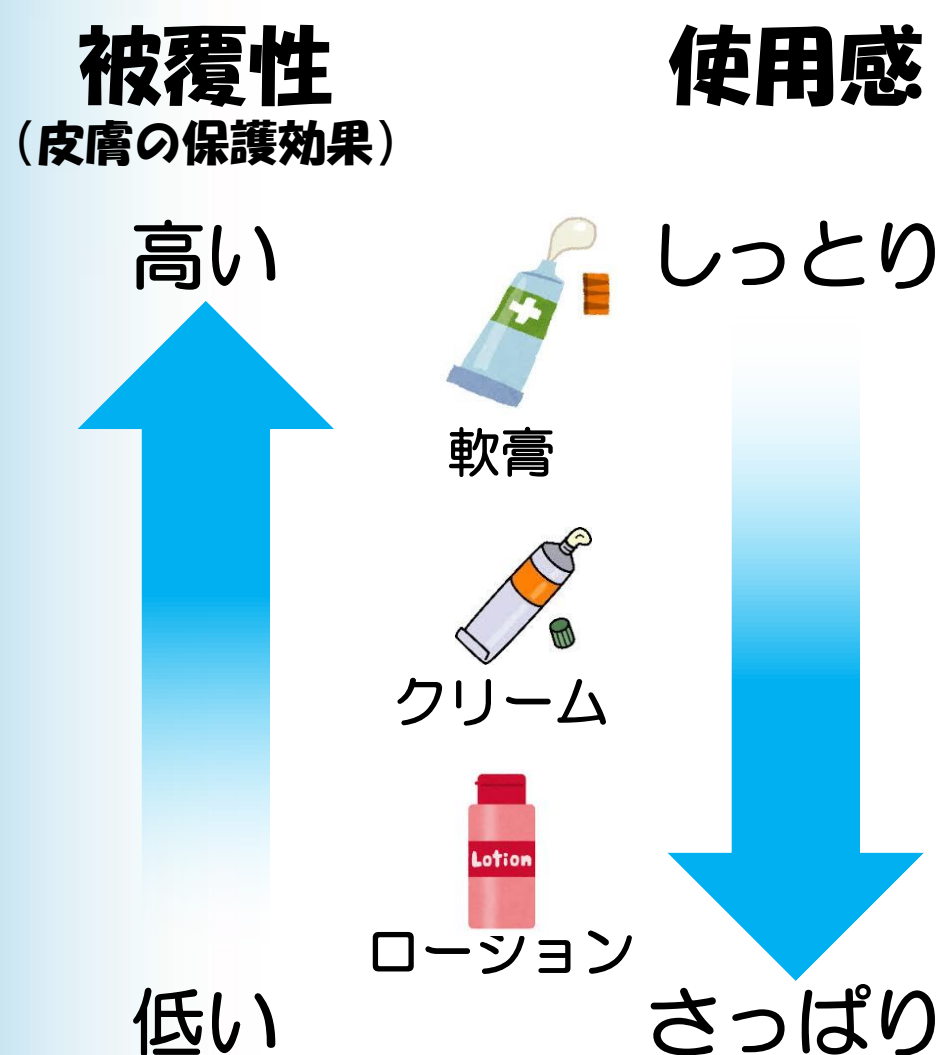
実施日： 月 日 ()

時 間：

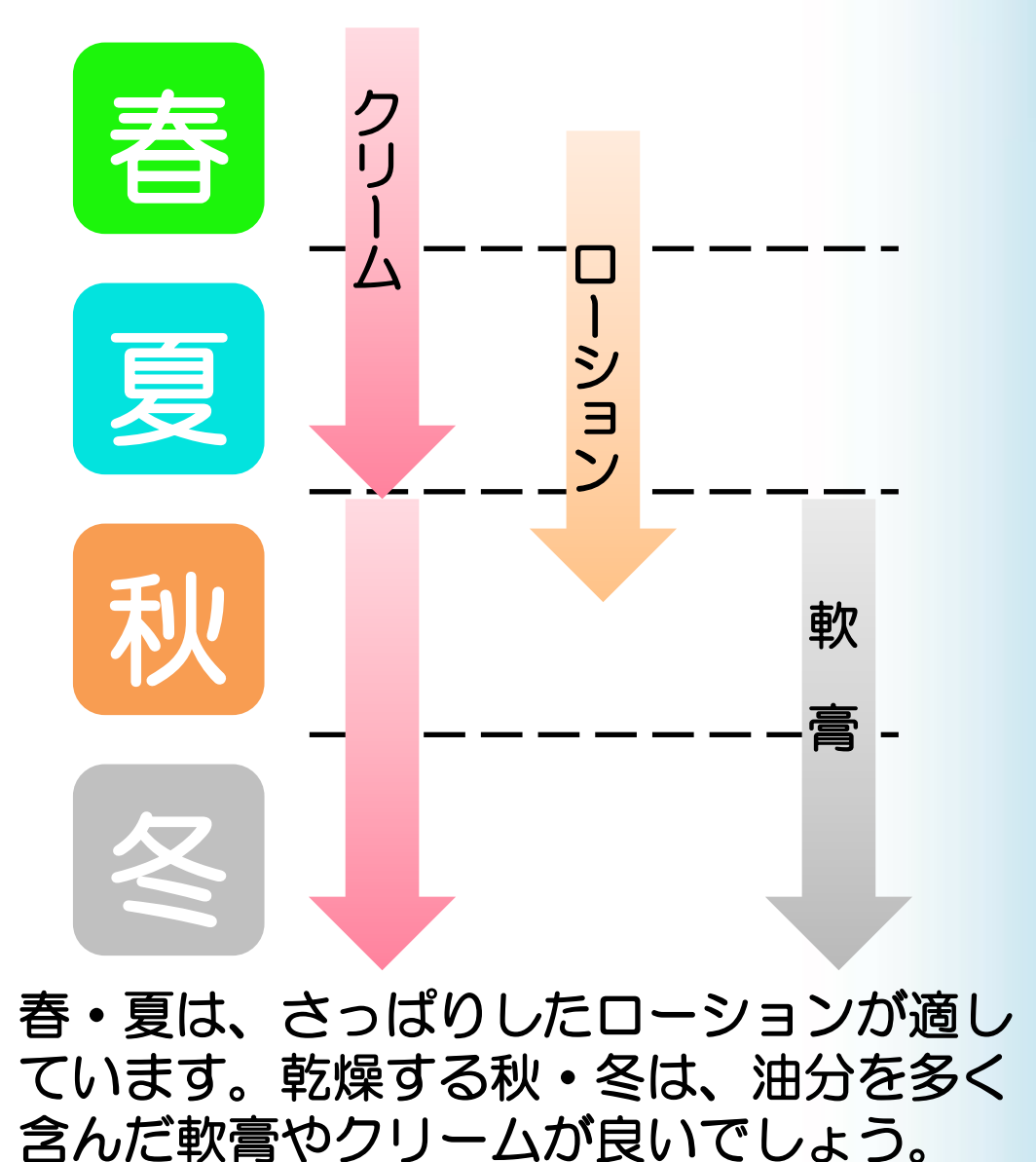
こどものスキンケア

○保湿剤の種類と使い分け

☆種類別の特徴



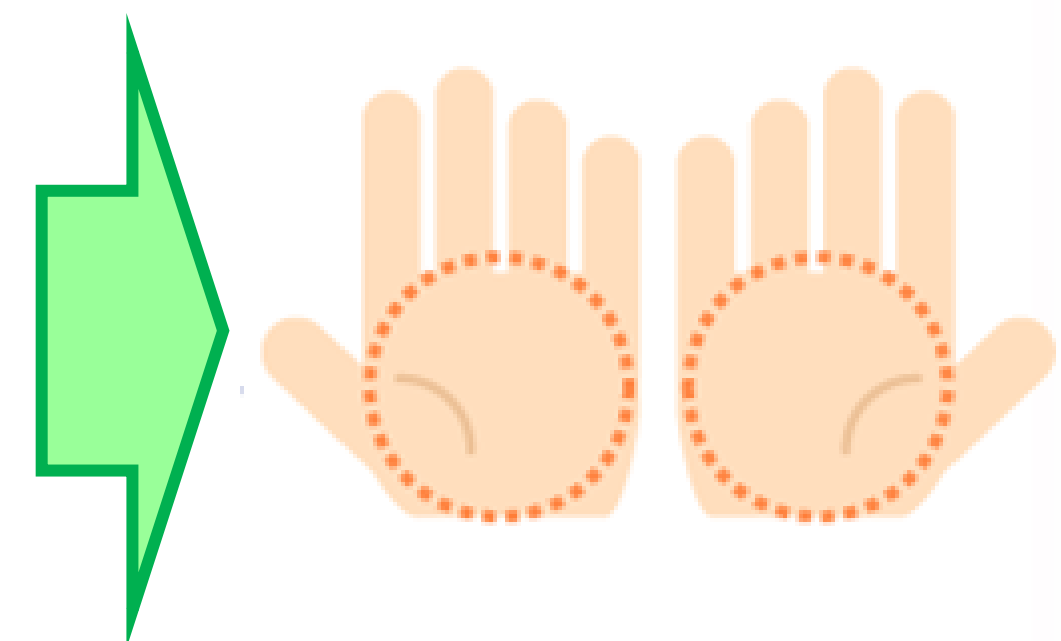
☆季節による使い分け



☆時間・塗る範囲による使い分け



○ステロイド・保湿剤の使用量



軟膏/クリームは1指分で！
ローションは1円分で！
⇒手のひらの2枚分を塗れます！

軟膏/クリームは、チューブから薬を大人の人差し指の先から第1関節まで出した量を1FTU（フィンガーチップユニット）といいます。ローションは1円玉くらいの量が約0.5 gです。この量で、大人の手の手ひら2枚分を塗るのが適量です。

〇〇専門外来

実施日： 月 日 ()

時間：