



【子どもの皮膚とスキンケア】

<皮膚の役割>

皮膚はからだの中で最も体積の大きな『臓器』です。しかも外の世界とふれあい、たくさんの役割をになっています。一番大きな役割は、バリア機能です。気温の変化、乾燥、ハウスダスト、バイ菌などといった外からの刺激からガードし、からだの中にある水分が外に出ないように守ります。また、皮膚は体温や水分の調節もしますし、熱や冷たさのなどを感じることも皮膚の大きな役目です。けれどもこうした機能が完成するには、時間がかかります。思春期くらいまでの子どもはどの臓器も未熟ですが、皮膚機能はとりわけ大人と違います。

<子どもの皮膚はうすくてデリケート>

大人といちばん違うのは皮膚の厚さです。赤ちゃんや子どもの皮膚の厚さは、大人の2分の1から3分の1くらいしかありません。薄いので乾燥しやすく、また刺激やまさつに対する抵抗力も弱いので、とても傷つきやすいのです。おむつかぶれができるのもそのためです。

<子どもは乾燥肌>

肌の機能には皮脂も大きく関係しています。

生後2か月ころまでの赤ちゃんは、お母さんのおなかの中にいたときにお母さんからもらったホルモンの影響で皮膚から脂がたくさんしみ出てきます。思春期のニキビと同じようなブツブツが顔に出たり、しみ出た脂が髪にこびりついて頭の中が黄色いかさぶたのようになりますことがあります。このころの皮脂の量は大人と同じくらいです。

生後2か月を過ぎると、今度は一転して皮脂の分泌は少なくなり、カサカサになりがちです。思春期くらいまでは皮脂の量は大人の3分の1くらいです。皮脂は肌をおおって守る天然の保護膜です。皮脂の少ない子どもの肌は、放っておくと大人以上にカサカサしてしまいます。

<子どもは汗っかき>

子どもの汗腺（汗の出口）の数は大人と同じです。小さいからだ（赤ちゃんの皮膚は大人の6分の1くらいの面積）に大人と同じ数の汗腺があるということは、それだけ密度が高いということになります。汗の量も、生後1年のあいだに急速に増えます。

汗をかいた肌は、刺激を受けやすい状態です。放っておくと、皮膚がふやけてあせもやおむつかぶれになります。「汗をかいた後はできるだけ早く拭き取る」のがポイントです。肌着や衣服は吸収性のよい綿 100%のものを、こまめにとりかえてください。でも、皮脂が取れすぎないように、シャワーやお風呂は1日せいぜい2回程度にしましょう。そのためにもエアコンで部屋の温度を調節してあげることも必要です。そして洗った後はきちんとスキンケアの仕上げをしましょう。

<子どもの肌は刺激に弱い>

薄くて皮脂も少なく、かさつきやすい子どもの肌にとっていちばん守ってあげたいのは、外部の刺激に対する**バリア機能**です。このバリア機能に大切なのが「セラミド」です。肌の角質層の細胞と細胞の間にある脂質です。セラミドが少ないと肌が乾燥してバリア機能が低くなりがちです。そうすると大気中の化学物質やダニ、ハウスダストなどが皮膚の中に入り込みやすくなります。これはアトピー性皮膚炎の一因にもなります。

<清潔と保湿のスキンケア>

乾燥した空気、化学物質、ダニ、汗など、休むことなく外からの刺激からからだを守るのがバリア機能です。このバリア機能は、セラミドを守り、補うことで高めることができます。また、アトピー性皮膚炎の予防にもつながります。お母さんが毎日欠かさずスキンケアをするように、子どもの肌もケアしてあげてください。

<洗淨剤の使い方のコツ>

スキンケアの第一歩は肌の汚れをそのままにしないことです。まず子どもの肌をきれいにしてあげてください。生まれてすぐの赤ちゃんでも肌には汚れがついていますから、ベビー石けんなどの洗淨剤を使って清潔にしてあげねばなりません。

洗淨剤は、水を加えて手のひらでよく泡立てましょう。泡立て方が不十分だと、ついゴシゴシこすってしまいがちです、マイルドな泡をクッションにして包み込むようにやさしく洗い、すすぎもしっかりしてください。はじめから泡の出るタイプの洗淨剤なら手軽だし、肌にもやさしいです。

<ローション/クリームなどを上手につけよう>

洗った後は、かさつきがちでデリケートな肌にローション/クリームなどをやさしく、ていねいにつけて、うるおいを補ってあげましょう。ポイントは、指ではなく手のひら全体を使って、たっぷりつけてあげることです（お母さんが洗顔のあとに必ず化粧水や乳液を使うことを思いうかべて下さい）。まず、手のひらにローション/クリームをとり、両手を軽くこすり合わせ手のひら全体を使って、子どものからだにやさしくのびします。広いところだけでなく耳の後ろや腕、足のしわの中なども忘れずに塗ってください。

<お風呂と入浴剤>

お湯の温度が高すぎると、かさついたりかゆみが出たりします。お湯の温度は38度（お母さんの胎内の温度は38度です）が最適です。熱いお湯に長い時間つかっているのは避けましょう。

入浴剤にはいろいろと種類がありますが、暖まる成分が入ったものは不向きです。もともと子どもは体温が高めですから、ほてりが残る入浴剤を使うと入浴後に汗をかきやすくなり、またかゆみがひどくなるわけです。セラミドなどのうるおい成分が配合されている入浴剤を選ぶと安心です。全身にうるおいがいきわたり、しっとり、すべすべになることが期待できます。

<スキンケアはいつするのが効果的？>

シャワーやお風呂あがりはスキンケア製品の有効成分が浸透しやすいベストタイミングです。放っておくとすぐに肌が乾いてしまうので、肌に湿り気があるうちにすばやくお手入れしましょう。もちろん、手足を洗った後、口のまわりを汚れやよだれなどを拭いた後も忘れずにしっとりケアをしてください。ローションなどをつけるときは、お母さんの手もきれいに洗ってから、ということを忘れないでください。

<スキンケア製品>

赤ちゃんや子どものスキンケアにはセラミドケアができるものを選びましょう。洗淨料によっては、汚れだけでなく大切なセラミドを洗い流してしまうこともあります。そうなる肌はどんどんカサカサになってしまいます。セラミドを守ってやさしく洗える洗淨料を選ぶのがポイントです。

ローションやクリームもセラミドの働きを補うものにしましょう。のびが良くて、サラッとした使い心地で、水分がスッと吸収されて肌にべたつきの残らないものが良いです。もちろん無香料・無着色のものを。

当院では『すべすべみるる』（明治乳業）をお薦めしています。サンプルの必要な方は、診察室で申し出てください。すべての製品を置いてありますので、購入希望の方は受付窓口で申し出てください。

【子どもの歯について2】

Woopy 通信では、『子どもの歯と口のケア』に関する情報を連載しています。

今回は、7か月から12か月児の口の中についてです。

<おしゃぶりの功罪>

「おしゃぶり」は口の遊び道具で舌先や舌全体、上下のくちびるの機能的運動をうながすとされています。また、くちびると舌に心地よい感覚を与え、指しゃぶりと同じように情緒が安定する効果があるとも言われて

います。しかし首から下げた「おしゃぶり」は決して清潔とは言えず、衛生の面からは問題です。またいつも使っていると、あごへ加わる「おしゃぶり」の弾力のため上あごの成長に異常が生じることがあります。さらに、くちびるが持ち上げられているために、くちびるを閉じることをおぼえにくくなることがあります。キリッと締まったくちびるのためには邪魔な道具かもしれません。とくに母乳栄養だけで育てておられる場合は、母乳哺育を成功させるためには、お母さんのおっぱい以外のものを口にすることは避けるべきであり、「おしゃぶり」はまったく不要な道具です（ユニセフ・WHO『母乳育児を成功させるための10カ条』）。

＜歯みがきをはじめるとき＞

1. 歯みがきは必要、でも無理はしないで

生後6か月をすぎて乳歯が生えはじめると歯みがきが必要になります。しかし0歳児ではなかなかきちんとみがかせてくれないのがふつうです。いやがるからといって、おさえつけてみがくなどの無理はやめましょう。この時期の歯みがきはお遊び程度のもので大丈夫です。

2. 習慣づけのはじまり

この時期では歯みがきを日常の生活習慣のなかに入れることを目標にしてあげてください。手や顔を洗う習慣をつくっていくのと同じです。そのためにもお母さんお父さんが毎食後と寝る前に歯みがきをしているところを赤ちゃんに見せてあげてください。赤ちゃんは、食べたあとなどに口の中の手入れをするのだなあ、ということだんだん理解し、やがてマネをするようになります。赤ちゃんが何でも口に入れたがるときから歯ブラシを持たせるようにします。

3. みがいてあげるときに気をつけること

①赤ちゃんのきげんの良いとき、眠くないときを選んであげてください。②お母さんのひざの上に寝かせてみがいてあげてください。赤ちゃんの口の中がよく見えます。③楽しく、やさしく、軽い力で歯面をこするようにしてください。余裕をもって歌でも歌いながら、なんてどうでしょう。④歯ブラシは小さめのものを選びましょう。⑤歯みがき剤はつけずに歯みがきしてください。歯みがき剤は洗剤ではありません。歯の汚れはこすって落とします。⑥お母さんの気持ちの落ち着いているときにしてください。赤ちゃんとのスキンシップのつもりでみがきましょう。

＜口のなかのバイ菌＞

1. 口のなかにはバイ菌のすみか

生まれてすぐの赤ちゃんの口の中はとともきれいです。少しずつ菌が住みつきます。菌は互いにバランスを保ちながら成長とともに量や種類が安定しますが、赤ちゃんの口の中の菌はまだ安定していません。ちょっとしたことでバランスがくずれ、カビが生えたりもします。

2. バイ菌の種類

いつも済みついているバイ菌を常在菌と言います。常在菌には大腸菌、乳酸カン菌、むし歯の原因菌であるミュータンス菌、スピロヘータなどさまざまです。これらの菌は歯がはえてくると歯についた汚れを養分として歯と歯のあいだや歯と歯ぐきのさかい付近でふえはじめます。

3. こんなときにバイ菌はふえます

- ① 不潔なとき：食べ物のカスや糖分はバイ菌の繁殖に最適のものです。
- ② 発熱したとき：口の中の温度も高くなって、いつもと比べて考えられないほどバイ菌がふえています。

4. 菌をふやさないためには

- ① 清潔：歯みがき、うがいを習慣化させましょう。不潔になって急にふえるミュータンス菌などは、むし歯の原因となります。そしてこれらのバイ菌は歯肉炎の原因にもなります。
- ② 食事：時間を決めずにだらだらと与えないことが大切です。

<スポーツドリンクとむし歯>

1. だらだら飲むとむし歯のもと

スポーツドリンクはスポーツをして汗をかいたあとに水分を早く補うために開発されました。ナトリウムやカリウムといった電解質は失った塩分の補給と水分を吸収しやすくするために加えられていますが、糖分の補給のためにブドウ糖などもたくさん加えられています。そのうえ、pHが4ぐらいと低いため（pH5.5以下で歯がとけ始めます）むし歯をつくりやすいのです。けれども育児書や医師からは、発熱、脱水症状のあるときなどの水分補給のために、赤ちゃん用のイオン飲料とともに飲むように勧められます。そのために健康飲料というイメージが強くなり、ジュースを飲むよりはいいのでは、と元気なときも日常的に飲ませていることがあります。だらだら飲ませていると当然むし歯の原因になります。

習慣にならないように病気が治ったらすぐにやめましょう。からだにいいと思って飲ませても、むし歯をつくっては何にもなりません。

2. 乳酸菌飲料も同じです

乳酸菌飲料も胃腸の弱いお子さんのために乳酸菌の補給になるということで飲ませているお母さんがいます。乳酸菌飲料は約1%の乳酸と多量の糖分を含んだ清涼飲料水の種類です。当然、むし歯の大きな原因となります。

何年も前のことですが、100%果汁が良いといわれて毎日赤ちゃんに1リットルも飲ませていたお母さんがいました。乳歯がボロボロのむし歯になっているのはもちろん、黄疸ではないかと疑われるほどその子どもの皮膚がまっ黄、黄でした（柑皮症）。ものには限度があります。飲ませすぎに気をつけましょう。

[2001年5月に米国小児アカデミーが発表した「子どもと果汁に関する指針」では、①生後6か月までは果汁を与えてはいけない、②寝るときに与えてはいけない、③6か月から3歳児で与えてよい果汁量は1日に約140mlまで、④果汁は100%果汁に限る、となっています。甘味嗜好が食生活の基本にでき上がってしまい、水分摂取の際に甘いもの以外は飲まないようになり将来の肥満につながる事が明らかにされたため、このような指針が出されました。乳幼児期からの果汁の与え方に警鐘を發しています。食生活が欧米化してきた日本でも、現在の米国並みの高度肥満が問題になりつつあります。]

【母乳育児とくすり】

赤ちゃんに母乳を与えているお母さんが風邪をひいたときに風邪薬を飲んだ場合は母乳を止めたほうが良いのかどうか、という質問をしばしば受けます。結論から申せば、母乳を止める必要はありません。そのまま授乳を続けて構いません。風邪薬は咳止めの薬や解熱剤、場合によっては抗生物質などが含まれていると思いますが、通常量を数日間服用するのであれば、まったく心配はありません。お母さんが飲んだ薬が母乳へ出る量もせいぜい飲んだ量の1%あるかくらいに少なく、赤ちゃんへの影響は考えなくていいと思います。

授乳中に病気をした場合、内科の先生に授乳中であることを伝えることが必要です。また当院院長にご相談していただけたら、お母さんの薬を処方いたします。他の医院病院で処方していただいた薬を持参して院長に相談して下さっても結構です。「授乳婦と薬」という本がありますので、それをもとに説明させていただきます。薬によっては授乳を中止しなければならないものもありますが、ごく限られたものです。多くの薬は母乳を中止する必要はありませんし、いわゆる風邪薬は大丈夫です。

風邪の場合は薬が不要のこともありますし、飲んだ量はごく少量ながら母乳に出てきますので、母乳哺育中はほんとうに必要な薬だけを飲むように心がけましょう。また、薬を飲む場合は、授乳のすぐ後に服用するとよいでしょう。母乳育児は赤ちゃんにもお母さんにもとても大切なものです。オッパイをあげながら早く風邪を治してください。