



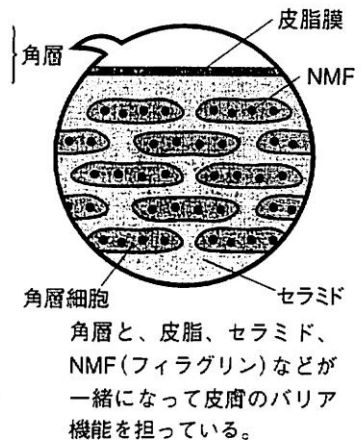
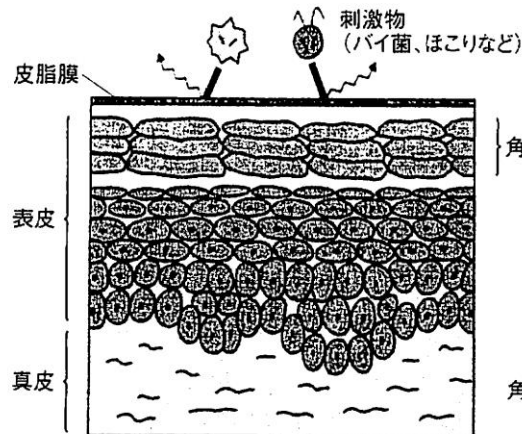
【子どものスキンケア2】

2001年秋のWoopy通信3号で「子どもの皮膚とスキンケア」について特集しました。それから、新たなスキンケア製品が市場に出回っています。スキンケア製品とは、医薬品を使った外用療法とは一線を画するもので、「スキンケア」を補助したりその効果を高めるためのものです。お母さん方から、どのような製品がよいのかと質問されることが多いので、今回はスキンケア製品を中心に話すことにしましょう。

山本一哉「アトピー性皮膚炎の最新治療」(主婦と生活社)より

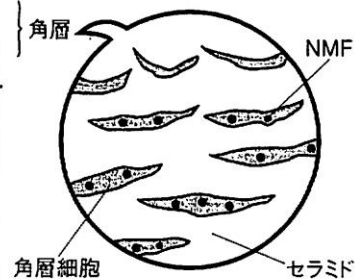
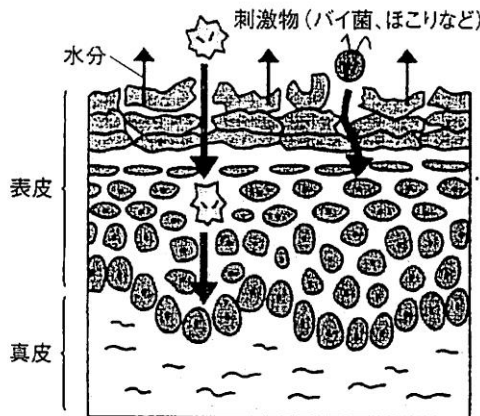
健康な皮膚のしくみ

皮膚は、うすい表皮とその下の真皮からできている。表皮の表面には、丈夫なたんぱく質でできた角層があって、さらに皮脂の膜がおおっている。この角層と皮脂膜などが、体の水分の蒸発を防ぎ、外部の刺激を阻止するバリアの役目をして、体を守っている。



皮膚が乾燥すると……

皮膚の表面をおおう皮脂膜がなくなり、さらにセラミドなどが欠乏すると、角層がカサカサした状態になる。すると、皮膚から水分が蒸発しやすくなって、ますます乾燥する。また、バリア機能が弱まって、角層のすき間からバイ菌やほこりなどの刺激物が内部まで侵入し、トラブルを起こす。



<乳児の皮膚の特徴>

角層・表皮・真皮層を含めた皮膚全体の厚さは、体の部位によって大きく差はあるものの、成人の約2.1mmに対して新生児は1.2mmと半分くらいしかありません。乳児の皮膚は機械的刺激に対して脆弱です。

皮脂分泌は生後1か月頃に最も盛んになり、思春期にみられるようなざ瘡(にきび)様変化を呈する傾向があります(新生児ざ瘡)。生後3か月以降は額部以外の分泌は停止し、皮脂腺自体の大きさも小さくなるので、皮膚はそれまでより乾燥傾向が出てきます(思春期になると皮脂腺は再び活性化されて増大する)。また乳児の角層の水分保持能力は低いので、角層内の水分量は成人より少なく、そのため秋～冬には乾燥した空気による乾燥型皮膚炎を、特に生後4か月以降では起こしやすくなります。

出生後数日で発汗機能を獲得しはじめ、発汗調節は2～3歳で完成します。皮膚単位面積当たりの汗腺数の密度が乳幼児期には最も高いため、夏の高温多湿の環境では容易に汗疹(あせも)ができます。

離乳食が始まると、口周囲がタオル・ティッシュペーパー・ガーゼなどで拭かれる機会が増え、これらの機械的刺激に加えて唾液・食物残渣の付着のために、口周囲、顎、前頸部～前胸部にかけて皮膚炎を生じやすくなります。

<スキンケア製品>

スキンケア製品には次のようなものが挙げられます。全てが子どもに使えるわけではありません。

1. 洗浄料：石けん、洗顔料、ボディ用洗浄料、髪用シャンプーなど
2. ヘア&スカルプケア：リンス、コンディショナー、スカルプトリートメントなど
3. 皮膚を洗うための製品：スポンジ、ボディータオル、タオル、ガーゼ、ブラシなど
4. 皮膚を拭くための製品：タオル、ガーゼなど
5. 保湿用スキンケア製品：クリーム、ローション、オイルなど
6. 紫外線防止用サンスクリーン剤（日焼け止め）
7. その他

<スキンケア製品をめぐる最近の問題>

以前はこれらの製品は市販品がほとんどでしたが、最近はインターネットの普及に伴い、ネット上での購入が増加していると推測されます。また、スキンケア製品に関しては、ドラッグストアで広く売られているよりも、お母さん方の口コミによる情報や、市販品でないものの購入が年々増えて流行しているようにも思えます。その理由の根底には、市販品には「パラベン」などに代表される防腐剤などの添加物が多く、ネットや口コミによれば、無添加のものや手作りで自然で安全なものが発見できるという意識があるようです。

しかし、この考え方には大きな落とし穴がありますので、お母さん方は注意する必要があります。というのも、防腐剤を含まないとすれば逆に早く腐る、変性・変質する、と考えなければならないからです。また大手メーカーとは異なって、使用後に何らかのトラブルが発生した場合の保障も得られないことを覚悟して購入しなければならないからです。

やはり、子どもには安全テストを行ってから市場に出たもの、つまりそれなりにお金をかけることのできる会社が製品化したものの方が安全性が高いということや、防腐剤として有名なハラペンが入っていない方がよい製品と思うのではなく、むしろパラベンアレルギーの子どもはほとんどいないので、防腐剤を含んでいても清潔に使用できる製品の方が安全なのだということを知らねばなりません（もちろんパラベンを含まない製品でも安全なものもあります）。

<石けんとボディシャンプー>

1. 石けんの短所

石けんはボディシャンプーより皮膚に優しいというイメージが根強くあるようです（特に○△石けん赤箱が良い、などはその典型）。しかし、石けんという化合物はアルカリ性であるという欠点があります。皮膚の表面は弱酸性であり、角層の機能を正常に保つためには皮膚の酸性度が重要です。石けんとボディシャンプーのいずれも洗浄後の皮膚にはわずかに残留するのですが、石けんを使用した後の皮膚は2時間ほどアルカリ性になることが知られています。そのため、弱酸性の洗浄料の方が角層の機能を障害しにくいのです。

弱酸性の洗浄料は固形化することが難しいので通常は液体製品となります。界面活性剤の開発が進み、以前より低刺激で角層機能を低下させにくい液体洗浄剤が増えていきます。

2. 石けんは頭を洗うのには向いていない

乳児期には、頭も石けんで洗うお母さんが比較的多いです。かつて産院や病院でも、助産師や看護師が、新生児の沐浴指導に、頭も石けんを使用する機会が少なくありませんでした（今でも、石けんを使うように指導している時代遅れのところもまだありますが…）。かつての頭皮用シャンプーが皮膚に刺激を与えるのでダメという過去の沐浴法がそのまま踏襲されているためだと思います。

アルカリ性である石けんの短所のもう一つは、石けんカスを作るという点です。石けん成分と水道水中の金属成分が結合してできる石けんカスは、皮膚に残留して、洗ったあとの皮膚や毛髪はキシキシした感触になります。石けんカスは頭皮の毛髪の根元（毛孔）付近に残留するため、頭皮の角層機能は低下し、毛孔へも何らかの影響を及ぼす可能性があります（毛孔をふさいで皮脂の分泌が妨げられるなど）。

3. 全身用シャンプー、ボディーシャンプー

全身用シャンプーは、その名の通り全身を洗えるというので、頭髮も一緒に洗うように使用していることが広く行われています。しかし、日本で発売されているベビー用全身用シャンプーはやボディーシャンプーの70%は石けん成分で作られています。従って、頭髮と頭皮の汚れを落としきれない場合が多いと考えられます。ですから頭髮には頭髮用シャンプーを用いて頭皮と頭髮の汚れをきちんと落とし、それ以外の皮膚には皮膚用の弱酸性製品を選ぶのが適切なのです。

<頭の洗浄と保湿>

ベビー用として市販されている頭髮用シャンプーのほとんどが、コンディショナー効果を加味したシャンプーです。乳児にもコンディショナーを使っても全く問題はありません。剥がれた髪の毛のキューティクルを補うので、むしろコンディショナーを用いる方が髪の毛のためには良いと言えます。頭皮の乾燥がみられるような乳幼児の場合は、低刺激性のスカルプトリートメント剤を使ってもかまいません。

<皮膚を洗うもの・拭くもの>

皮膚を洗うときに皮膚を擦るものの材質や、洗った後の皮膚の水分を拭き取るときの布の材質は、成人よりも厚さが薄い乳幼児の皮膚、特に表面の薄い角層には大きな影響を与えます。結論から言えば、どちらも柔らかい材質のタオルが良いと思います。

皮膚を洗うときには、手を使って洗うのが一番刺激は少ないので、1歳未満の乳児は手で洗うべきです。しかし、独り歩きが始まり戸外で遊ぶ1歳以上になると、角質の汚れが手では取り切れないが増えてきます。この時は柔らかいタオルを使うと汚れは落ちやすくなります。ただし、古くなった硬いタオルは避けた方がよいようです。また、ナイロンタオルや垢すりタオルは皮膚の薄い子どもには不向きです（成人でも使い続けると、皮膚に色素沈着をきたすことがある）。

洗った後の水分を拭き取るときは、やはり柔らかいタオルで皮膚を擦らないで押さえ拭きしましょう。

<保湿製品>

保湿製品は、洗浄料と同じく弱酸性で低刺激性のものが望ましいと思います。各メーカーは、各種の主たる保湿成分をうたっていますが、それらだけで保湿効果があるわけではありません。むしろそれ以外の保湿成分が基礎的に含まれていて、それらが保湿効果を出していると考えられます。実は、どの商品もほぼ共通していて、保湿効果自体に大きな差はないのです。

アトピー性皮膚炎や乾燥型皮膚炎のある人を含めて子どもでの使用前後の皮膚状態をみる比較的大規模な調査を行って安全性を確かめている製品は、やはり大きな会社のものです。こういった調査は「すべすべみる（明治乳業）」、「キュレル（花王）」、「アットンピーランド（和光堂）」のシリーズで行われており、乳幼児での安全性が明確にされていますので、当院ではこれらをお勧めしています。

保湿製品には、クリーム、ローション、オイル、スプレーなどがありますが、夏には水分の多いローションやスプレーが適しており、秋冬には油分の多いクリームなどが向いています。しかしながら、ベビーオイルなどのオイルは、トラブルを起こすことが多い（オイルが酸化？オイルが毛孔を塞ぐ？）ようで、あまりお勧めしません。

<日焼け止め>

日焼け止めのサンスクリーン剤については、Woopyy 通信 50号「子どもの皮膚と紫外線」に詳しく述べましたので、それを参照して下さい。日焼け止めは塗り方が大切で、あまり薄くのぼしてつけたのでは効果がありません。

普通の使い方としては、①晴れた日の午前10時～午後2時の屋外に出るときに使う、②低刺激性（ベビー用など）のSPF20以下のものを選ぶ、③衣服から出ている部分の皮膚に塗る、④2時間毎に塗りかえる、⑤薬や保湿剤をつけるときは、その上からつける、⑥入浴時に、石けんや洗浄剤をよく泡立てて洗い、よくお湯で落とす、ということがポイントです。

プール・海・山など紫外線の強い場所での使い方は、①普段の使い方と基本的には同じだが、SPF20 以上のものを選ぶ、②汗や水に強いウォータープルーフのものを使うとよい、ということです。

＜沐浴指導の問題点＞

出産した産院などの施設で受けた沐浴指導をそのまま実施している保護者がほとんどです。しかし、出生後数週間で皮脂の量が大きく変わることや、体重が増加してベビーバスが使いにくくなることなど、その後の変化に対応した指導はあまり行われていないのが現状です。また、常識と思われていて実は誤った内容の指導も見受けられます。

1. ガーゼで洗う？

この指導をされた保護者は実に多く、これによって乳児の皮膚を痛めつけていることも少なくありません。濡れたガーゼで顔を軽く拭うのは一般的ですが、ガーゼに石けんをつけてゴシゴシと洗うことは薄い角質層を剥がしますので止めるべきです。ガーゼ・スポンジ・おしり拭き等を用いなくて、手指のみで洗いましょう。

手指のみで洗う利点は、①洗浄前には指先が脂肪分や汚れを感じるセンサーになり、②洗浄中は皮膚を痛めにくい、③洗浄後は指先が汚れの洗い残しや石けんなどの残留を加地取るセンサーになる、ということです。

2. 石けんを使わない？

生後1か月前後で急速に増える皮脂の増加に対しては、石けんや洗浄剤を使わない清拭では皮膚がきれいになりません。脂肪分や垢による皮脂の汚れには石けんなどを使って洗います。もちろん、きれいな皮膚には石けんは使う必要がありません。きれいな肌は洗いすぎないように気をつけるべきです。お湯だけでも、目に見えないような汚れは落ちます。洗いすぎは角質の機能を落とし、かえって乾燥肌になります。

3. ボディーシャンプーより○△石けん赤箱を？

前述しましたが、アルカリ性の石けんよりも弱酸性のボディーシャンプーの方が皮膚に優しいのです。

4. 頭も石けんあるいは全身用シャンプーで洗う？

これも前述の通り、全身用シャンプーも多くは石けん成分ですが、頭皮・頭髮にとっては頭髮用シャンプーの方が適切です。

5. 耳孔を塞ぐ？

外耳道には本来水は入りにくくなっていますし、仮に耳孔から外耳道に水が入っても、何も問題はありません。「耳から水が入って中耳炎になる」というのはまことしやかなウソです（中耳炎は鼻の奥から菌が入り込むことによる）。小さなお母さんの手で両耳を塞ごうとする作業はとても困難で、肩こりや腱鞘炎などにつながります。耳を塞ぐことに神経を集中するあまり、他への配慮が不足しがちになります。耳を塞ぐ必要はまったくありません。それよりも首を支えるだけの方が腕は楽で、鼻孔と口に水が入らないようにだけ神経を集中すべきです。

6. 耳孔や鼻孔を滅菌綿棒で毎日清拭する？

これらは外耳炎や鼻出血の原因になり、また外耳道の外に出てきている耳孔を綿棒によって奥に押し込んでしまい、耳垢栓塞になります。さらに言うなら本来様々な菌がいる外耳道や鼻孔に対して「滅菌」である必要もなく、綿棒を用いることは避ける方が賢明です。耳に入った水分は、ティッシュペーパーで作ったこよりを用いて吸い取れば簡単にできます。また、鼻孔の処置は、必要時だけこよりを用いてくしゃみを誘発したり、鼻吸入器などで鼻洗浄することを推奨します。

7. いつまでベビーバスを使って沐浴するのか？

この指導を受けていることが案外少ないようです。生後1か月を目安にして、成人と同じ浴槽に入れればよいと思います。この時期になると体重増加によりベビーバスでの沐浴が難しくなることと、皮脂分泌量が多くなり、石けんなどを使う面積や頻度が多くなる可能性が高くなるからです。豊富な湯量の浴槽で乳児を抱きかかえた方が、子どもも落ち着き、保護者も楽に入浴できるからです。