

「子どものスキンケア」

今回は子どものスキンケア、特に3歳くらいまでのスキンケアについて、お話しします。

みずみずしく見える0~2歳児の肌ですが、実は大人よりも表面側の表皮がずっと薄いので、乾燥しやすいのです。また、皮脂(皮膚を保湿するためにかく成分)の量も少なく、このため皮膚のバリア機能も弱く、汚れや汗、強い日差し(紫外線)などの刺激ですぐに荒れたり、かぶれたりします。冬場や季節の変わり目は乾燥しやすいので、保湿クリームなどをこまめに塗って、水分や脂分を補いましょう。小さな円を描くように塗るとムラなく塗りやすくなります。湿度が50%以下になると、皮膚の乾燥が始まると言われており、実は一年の多くの時期で肌は乾燥しやすいのです。加湿器を使用したり、洗濯物の室内干しなどで室内の湿度調節を行ってください。子どもは代謝が良く、汗をかきやすいため、いわゆる汗疹(あせも)が出来やすいので衣類は通気性の良い物を選びましょう。

体の清潔のため入浴は必要ですが、強い石けんやボディソープで洗い過ぎると、かえって肌を乾燥させてしまいます。刺激の弱めの物(子ども用と書いてあります)を、少量でよく泡立ててから使用しましょう。特に荒れている時は、タオルを使わず手で優しく洗う程度で十分です。湿疹は軽い状態から対処した方が早く良くなるので、悪くなってからではなく、早めに対処したり、相談したりしてください。