



## 皮膚トラブル

### ☆湿しん☆

#### なぜ起こるの？

生まれたばかりの赤ちゃんは、お母さんのホルモンの影響もあり皮脂の分泌が盛んです。また、大人よりも皮膚が薄いため皮脂や、周りからの刺激によって湿しんがしやすいです。

#### どんな症状？

おでこやほっぺに赤いぶつぶつが出来たり、髪の毛の生えている部分に出来やすくなります。また、かきむしって血が出る事もあり、小さな水ぶくれや薄いかさぶたになることもあります。

### ☆あせも☆

#### なぜ起こるの？

汗の出口が汗やほこり、あかなどで詰まってしまう炎症を起こします。また、赤ちゃんは新陳代謝がよく汗も出やすいので、あせもがしやすいです。

#### どんな症状？

汗をかきやすいところ（頭、髪の毛の生え際、首やわきの下、おむつがあたる場所や股の内側）に、直径1mm以下の白や赤のぶつぶつが出来ます。

### ☆予防のポイント☆

#### 皮膚を清潔に保つ

よだれやミルク、食べこぼしなどの汚れや汗によって悪化するので、水洗いをして皮膚を清潔に保ちましょう。また、お風呂に入る時に使う石けんは刺激の少ないものを使いましょう。

#### 肌に優しいものを着る

吸湿性の良い綿のものがお勧めです。

#### 爪を切る

赤ちゃんが湿疹をかきむしることによって起きるダメージを最小限にとどめましょう。

#### 温度を調整する

暑すぎたり、寒すぎることをないように服の着脱や、冷暖房を調節しましょう。赤ちゃんは、体温が高く汗っかきなので大人がやや肌寒いと感じるぐらいの室温がちょうどよいです。

かゆみで寝られなくなったり、炎症が強ければ、病院を受診しましょう。環境再生保全機構作成の「乳幼児スキンケア」もご参考にしてください。



環境再生保全機構  
乳幼児スキンケア

