

## 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、おむつがあたりところや股の内側）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

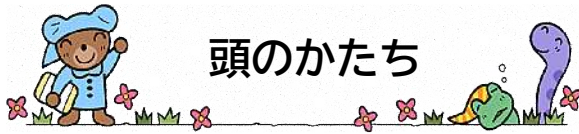
暑すぎたり、寒すぎることをないように服の着脱や、冷暖房を調節しましょう。赤ちゃんは、体温が高く汗っかきなので大人がやや肌寒いと感じるぐらいの室温がちょうどよいです。

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」もご参考になしてください。



環境再生保全機構  
乳幼児スキンケア





## 頭のかたち

生まれたばかりの赤ちゃんは、頭が柔らかいのでかたちがいびつになりやすいです。また、上を向いて寝ている姿勢が多いため、向きぐせや一定の方向で寝ているとその部分に圧がかかり、いびつになります。

### 対応方法

#### 抱っこをする、頭の向きを変える

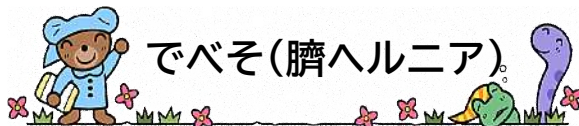
寝返りが出来るようになる5～6か月ぐらいまでは、自分で頭の向きを変えることが出来ないので、抱っこをしたり、頭の向きを逆向きにしてあげましょう。



#### ベビーベッドの向きを反対にする

赤ちゃんは明るいところや、声のする方を向くようになるため、ベビーベッドの向きを反対にするなど、いつもと逆の方向を向きやすい環境をつくってみましょう。

#### 向き癖のある反対方向から音を鳴らしたり、話しかける



## でべそ(臍ヘルニア)



### なぜ起こるの？

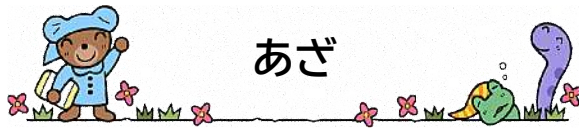
おへその内側には筋肉がなく、隙間が空いています。泣いてお腹に力が入ると、お腹の中の圧力があがり、腸がその隙間に入り込むため、おへそがおされてでべそになります。でべそは新生児 10 人に対して約 1 人に発生します。

### いつ治る？

6か月くらいになると腹筋が発達し、おへその中に腸が入り込んでいた隙間が狭くなり入り込めなくなるので、1 歳前後でほとんどの赤ちゃんが治ります。

### 医療機関受診の目安

- ・表面がただれたり、赤く腫れたりして感染が疑われる場合
- ・1 歳を過ぎても治らない場合（隙間が大きく自然に治らない可能性が高いため）
- ・吐く、腹痛がある場合（発生は極めてまれですが、ヘルニア嵌頓が疑われるため）



## あざ

皮膚の一部の色がその周りの皮膚の色と違って見えるものをあざといいます。通常は生まれつきか生後間もなく生じる色の変化のことです。

### 青いあざ



黄色人種では、大部分の赤ちゃんで、お尻から背中にかけて、青あざがあり、これを蒙古斑といいます。蒙古斑は生後 2 歳頃までには青色調が強くなりますが、その後徐々に薄くなり、10 歳前後までには大部分が消失します。稀に腕や足、お腹や胸などに蒙古斑が生じることがあります。このような場所のできる蒙古斑は、「異所性蒙古斑」と呼ばれます。消えない青あざに対しては治療が必要な場合があります。

### 赤いあざ



血液中に存在する赤血球のために赤く見えるあざは「血管腫」と呼ばれています。代表的な赤あざは、生まれつき存在する平らな「単純性血管腫」と生後まもなく生じ、1 歳頃までに急激に大きくなり、その後徐々に小さくなる「イチゴ状血管腫」です。一部のイチゴ状血管腫では、小さくなくても皮膚の表面に細かい血管が浮き出たり、皮膚にあとが残ることがあります。

### 茶色いあざ



茶あざは表皮に存在するメラニン色素が多いために、周りの皮膚より茶色く見えるあざです。カフェオレ斑、扁平母斑などがあり、年をとって生ずるシミやソバカスとは医学的に区別されています。

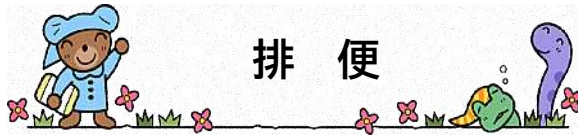
### 黒いあざ



黒いあざは黒子、通常型、巨大型にわけられます。黒子はいわゆる「ホクロ」で、盛り上がるものと、平らなものがあります。3~4 歳頃から発生し、次第に数が増えます。通常型は普通によくみられる黒あざで、多くは生まれた時から存在します。巨大型は、からだや手足など、広範囲にみられ、生まれた時から存在します。

### 対応方法

あざの種類、大きさや場所によっては治療をすることがあります。かかりつけ医に相談してください。



赤ちゃんの便の回数や症状は個人差があります。母乳やミルクしか飲まない頃は、うんちがゆるく、離乳食に入る前頃はつぶつぶや粘液が混ざったりします。多少回数が多くても少なくても、また柔らかくても硬くても活気があって、機嫌が良ければ心配ありません。



#### なぜ起こるの？

便秘とは便が長い時間出ないか、出にくいことを言います。繊維質が少なくかすが残りにくい母乳やミルクは体内に吸収されやすいです。その影響で水分が少なくなり、うんちが硬くなったり回数が少なくなりやすいです。

#### 対応方法

・お腹をやさしくさする ・綿棒浣腸をする



#### 医療機関受診の目安

・家で浣腸ができない ・浣腸しても便が出ない ・便秘を繰り返す ・吐いたり血便がみられる

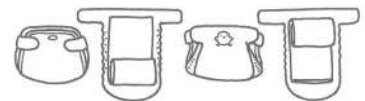


#### なぜ起こるの？

こどもの下痢は食事や生活環境によるもの、ウイルスや細菌などによる感染性胃腸炎がほとんどです。食物アレルギーでも下痢になることがあります。

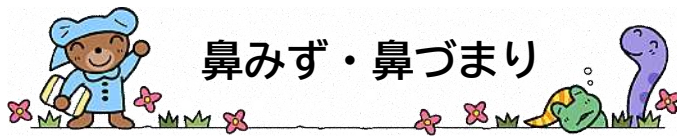
#### 対応方法

・便を観察することが大切です。水のような便か、軟便か、色はどうか、白っぽくないか、血液を含んでいるか、ネバネバした粘液が混ざっていないか、臭い、回数なども確認しましょう。  
・下痢の回数が多い場合でも水分（母乳、ミルク、湯冷ましやイオン水など）摂取ができるときは少量ずつ与えましょう。  
・お尻がただれることを防ぐために、こまめにオムツを交換して、お尻をシャワーで流すなどして清潔に保ちましょう。ふき取るときは摩擦が少なくなるようこすらずに押さえて拭きましょう。



#### 医療機関受診の目安

・元気がなく、水分もとれない ・意識がぼーっとしている ・おしっこが半日以上出していない  
・吐いたり血便がみられる



鼻みずは健康な状態でも出ます。少量の鼻みずで他に症状がなければ、様子を見ましょう。

### なぜ起こるの？

赤ちゃんは鼻の穴の中が狭いので、少しの気温や湿度の変化で鼻水や鼻づまりを起こします。冷たい空気を吸ったり、ウイルスが鼻粘膜に侵入したりすると鼻水が多くなります。

### 対応方法

- ・鼻がつまって苦しそう、哺乳しにくいなどの症状があれば、湿らせた綿棒で鼻の穴の入り口のかたまりを取る。（※事故防止のため、綿棒は鼻の奥に入れない）
- ・蒸しタオルの湯気を鼻に近づける、加湿器で部屋の湿度を上げる。
- ・鼻汁吸い器でゆっくり吸い出す。



### 医療機関受診の目安

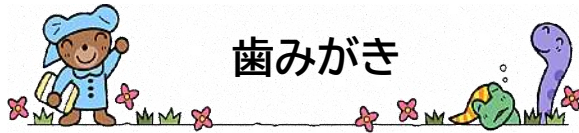
- ・鼻がつまって息が苦しそうで顔色が悪く、ぐったりしている場合
- ・鼻づまりがひどく飲めない、眠れない時
- ・鼻づまりがあり、鼻がくさい（鼻の中に異物が入っている可能性がある）
- ・黄色っぽいどろどろの鼻水が出て、くしゃみや発熱などがある時
- ・寝ている時にいびきをかき、夜に何回も息が止まる、昼間にいつも口で息をしている

### 授乳中に鼻をふがふがさせる

鼻の穴の中が狭いため、つまりやすい構造になっているので、上記の「対応方法」を参考に、鼻づまりを直してあげましょう。また、母乳やミルクは少しずつ飲ませてあげましょう。

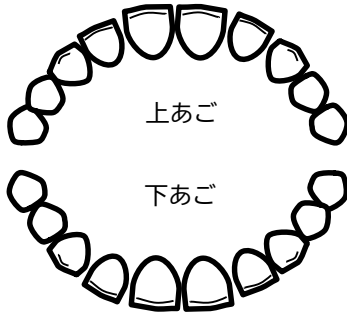






## 歯みがき

赤ちゃんの歯は生後6か月くらいから生え始め、3歳までに生えそろいます。最初の歯が生えたら、1～2回ふれる程度でよいので歯ブラシを使い始めましょう。



乳歯は全部で20本です。

歯が生えたところに  
色を塗ってみよう！



### 対応方法

#### ◆歯が生えるまで

歯が生えていないときは、清潔な指で赤ちゃんの唇や口まわりをちょんちょんと触って、触られることに慣らしてあげましょう。赤ちゃんが歯がためをかむ行為も将来、歯が生えた後に歯ブラシで触られることを嫌がらない練習になります。

#### ◆歯が生え始めてから ～離乳食を食べた後にやってみよう～

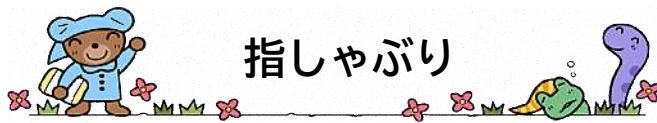
- (1) 水やお茶を飲ませ、口の中の食べかすを取り除きましょう。
- (2) お湯に浸したガーゼを指に巻き、1本ずつ歯の表裏を拭いてあげましょう。口の中を触られることに慣れてきたら、歯ブラシを軽く歯にあてたり、かませたりすることで、歯ブラシの感触に慣れさせましょう。
- (3) 1歳頃からは食後に幼児用の歯ブラシを持たせてあげましょう。上手に歯を磨くことができるのは2歳頃ですが、まねが上手になるこの時期から一緒に歯をみがき、歯ブラシに慣れさせましょう。最後に保護者が仕上げみがきをしましょう。

### 歯みがきを嫌がる

最初は、歯みがきに慣れることが大切です。

力を入れてみがくと、口が痛くなり、歯みがきを嫌がる原因になります。

1日1回程度、機嫌の良い時にみがきましょう。また、食生活にも気をつけましょう。



## 指しゃぶり

### なぜ起こるの？

赤ちゃんは自分に手がある事を発見し、物をつかむようになってきます。



これはなんだろうと手や指を眺めるようになり、口に持っていくようになります。



心地よい気分を覚え、指しゃぶりをするようになります。

自分の指の感覚を覚えたり、落ち着くので多くの赤ちゃんが指しゃぶりをします。多くのこどもは成長に伴ってなくなります。

### 対応方法

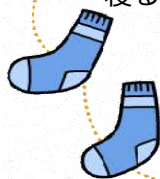
この年代では無理にやめさせる必要はありませんが、気になる方は、気持ちが落ち着くようなおもちゃを与えてみるとよいでしょう。

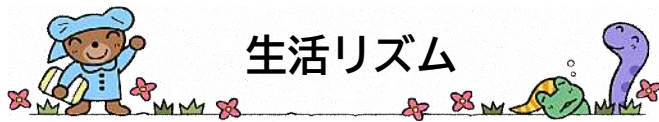


### 自分で頭や顔を傷つけてしまうから ミトンを使った方がよい？

頭や顔のひっかき傷がとまらないという理由で使用するのであれば、まずは爪を短く切ってあげるようにしましょう。

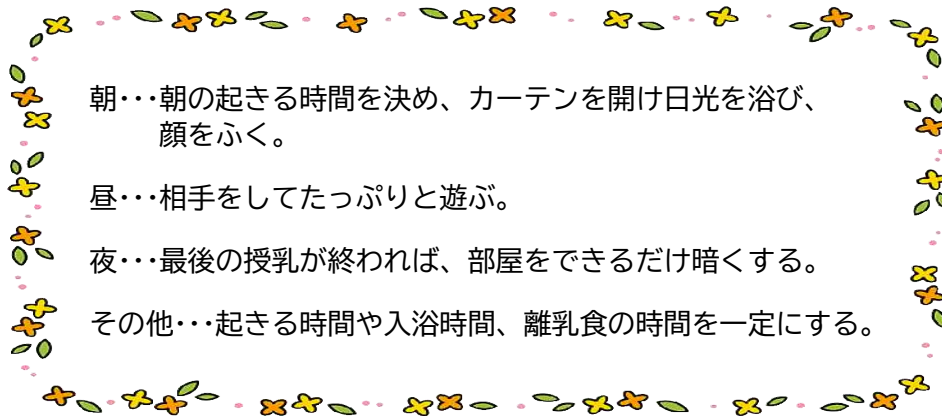
ミトンを付けると、赤ちゃんが色々な物を触る中で得られる体験の機会がなくなってしまう。つける際には、体温が上がりかゆみが増している場合や、寝る前のみにしましょう。





## 生活リズム

個人差がありますが4か月頃から、授乳時間や睡眠時間が一定になり、生活のリズムが付きやすくなります。この時期から、昼夜の区別をつけていきましょう。



赤ちゃんが起きている日中を活発に過ごすことで、生活にメリハリが付き、夜の睡眠も安定します。また、寝つきや目覚めがよくなることで、授乳や離乳食の時間も定まりやすくなります。

家庭によって生活リズムは様々ですが、赤ちゃんにとって無理のない生活リズムを作っていくよう心がけましょう。就寝時間が遅い大人のリズムに慣れさせないことも大切です。

## 生活リズムの変化の目安

|      |                                   |                             |
|------|-----------------------------------|-----------------------------|
| 0か月  | 短い間隔で寝たり起きたりして昼夜の区別がつかない。         | 1日の半分以上、多くの子では20時間くらい眠っている。 |
| 1か月  |                                   |                             |
| 2か月  | 起きている時間が徐々に長くなり、1日の睡眠時間が減っていく。    |                             |
| 3か月  |                                   |                             |
| 4か月  | 昼と夜の区別が付き始める。                     | 夜の睡眠が長くなり、昼寝が2～3回にまとまってくる。  |
| 5か月  |                                   |                             |
| 6か月  | 昼夜逆転や夜泣き、寝ぐずりが始まることも。             |                             |
| 7か月  |                                   |                             |
| 8か月  | 昼寝が1日1～2回に。時間も短く規則的になってくる。        |                             |
| 9か月  |                                   |                             |
| 10か月 | 生活リズムができ始め、夜中に目覚めず朝まで眠れるようになってくる。 |                             |
| 11か月 |                                   |                             |
| 12か月 |                                   |                             |



睡眠時間やリズムが変化する時期には個人差があります。