

冬の子供の肌トラブル 予防&ケア 3

皮膚科

しもやけ

原因

寒さによって血液の循環が悪くなり、体の末端部分が血行障害を起こす。

症状

手足の指にできることが多いが、ときに鼻の頭や耳、ほおにできることも。はれて赤くなり、温まるとかゆくなる。ひどくなると、潰瘍や水ぶくれになることも。

予防

- ぬれたままにしない。手を洗った後は、乾燥したタオルでよくふく。靴下や手袋も取り替える。
- 保温する。冷たくなったら、手指を閉じたり開いたり、こすったりして、血液の循環をよくする。

ケア

軽い症状であれば、「予防」と同様に。かゆみが強い場合、かかないようにし、血行をよくする外用剤やかゆみ止めを塗る。

アトピー性皮膚炎の悪化

原因

セラミドの減少により、ドライスキンになりやすい。肌のバリア機能が弱まり、アレルギー物質が皮膚に浸入しやすくなる。

症状

皮膚炎が出やすくなる。

予防

- ドライスキンを防ぐ。
- 優しい肌触りのものを着る。子どもの肌が触れることの多い回りの大人も、着るものに注意。

ケア

- 保湿剤と外用剤を使用。
- アトピー性皮膚炎になりやすい体質もあるが、精神的な影響も大きい。保護者や保育者が優しく薬を塗るという行為（タッチケア）で、症状が改善することも多い。