

# 赤ちゃんの 湿疹対策

適切な乳児湿疹への対処のために



## 総合監修

国立研究開発法人 国立成育医療研究センター  
アレルギーセンター シニアフェロー

大矢 幸弘 先生

## 地域記事監修

宮城県立こども病院 アレルギー科 科長

三浦 克志 先生

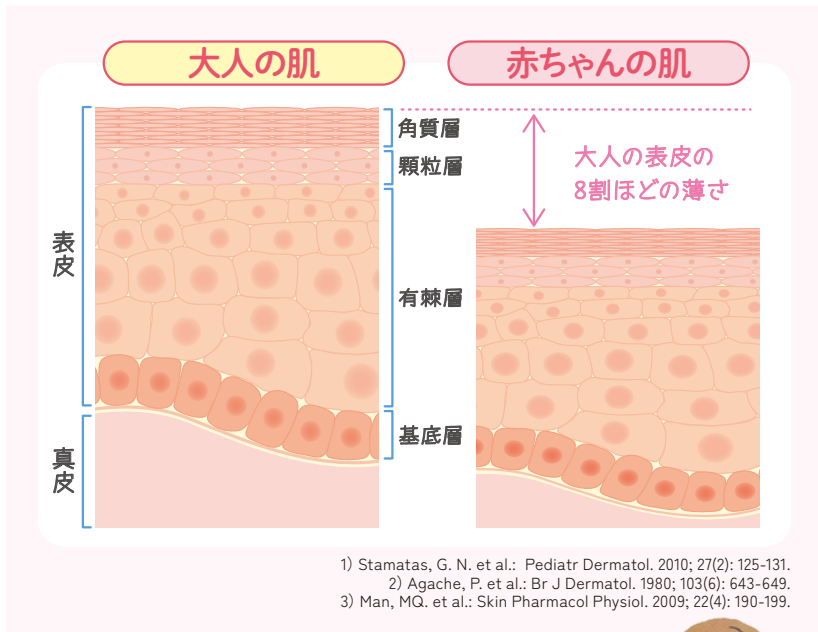


大塚製薬は宮城県と健康に関する包括的な連携協定を締結し、  
県民の健康増進に関する取り組みに協力しています。

# 大人と赤ちゃんの肌の違い

- 赤ちゃんの肌は外からの刺激を受けやすい状態になっています

赤ちゃんの表皮の厚さは約 $30\mu\text{m}$ で大人の8割ほどしかありません<sup>1)</sup>。  
生後4か月頃までは、お母さんの黄体ホルモンの働きで多く分泌されていた皮脂量も、4か月を過ぎると急に少なくなって、大人(20代の成人)の3分の1程度になります<sup>2)3)</sup>。

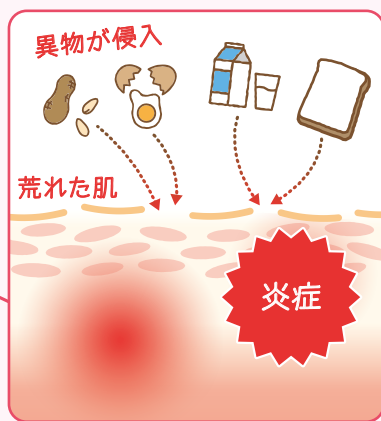


赤ちゃんの肌って  
こんなに薄いのね



# 実は関係している 赤ちゃんの“肌荒れ”と“食物アレルギー”

この10～20年の研究により、湿疹が食物アレルギーの発症・重症化に大きくかかわっていることが明らかとなりました。肌にはさまざまな外敵から身体を守るバリア機能があります。しかし、湿疹部分はこのバリア機能が低下しており、外敵が侵入しやすくなっています。湿疹部分から小麦や卵、ピーナツなどの成分が侵入すると、食物アレルギーを発症したり・重症化させたりすることが様々な研究により明らかとなっています。特に、生後1～4カ月の赤ちゃんはこのリスクが高いため、離乳食を始める前に治療することが重要です。



食物アレルギー発症

監修：大矢幸弘先生



肌荒れと食物アレルギーが  
関係しているなんて  
知らなかったなあ

# スキンケアのポイント

体を洗う際には、ぬるめのお湯(38℃～39℃程度)を準備します。石けんはよく泡立て、手を使って優しく洗いましょう。ポンプ式の泡石鹸でも大丈夫です。



たっぷりの泡でしわを伸ばしながら丁寧に洗う



石けん成分が肌に残らないよう、シャワーなどでしっかり流す



石けんをよく洗い流し、タオルでおさえるように拭く

~~~~~ シャワーなどでしっかり洗い流すことが大切です ~~~~~

## ■ 石けんはしっかりと泡立て、 しっかりと洗い流すことが大切

石けんをしっかりと泡立てることで、泡がクッションとなり肌への刺激が少なくなるだけでなく、細かい汚れまで落としやすくなります。

詳しい泡立ての方法については、こちらをご覧ください。



環境再生保全機構HPへのリンク▲

## ●保湿剤の塗り方

入浴後はすぐに保湿を行います。清潔な手で保湿剤をとり丁寧に塗りましょう。しわや関節は伸ばして塗ります。

保湿剤を薄くのばしたりすりこんでしまうと出っ張った部分に行きわたりません。



すり込んだり、薄く塗ると  
出っ張った部分に保湿剤が行きわたらない



十分に、のせるように塗ると  
出っ張った部分にも保湿剤が行きわたる

注)保湿によって炎症を抑えることはできません。気になる症状がある場合は、医療機関を受診してください。

# かゆそうにしている場合は 受診を検討してください



提供元：国立研究開発法人 国立成育医療研究センター  
山本 貴和子 先生

■👉 親御さんに顔をこすりつけるのも  
かゆみのサインかも

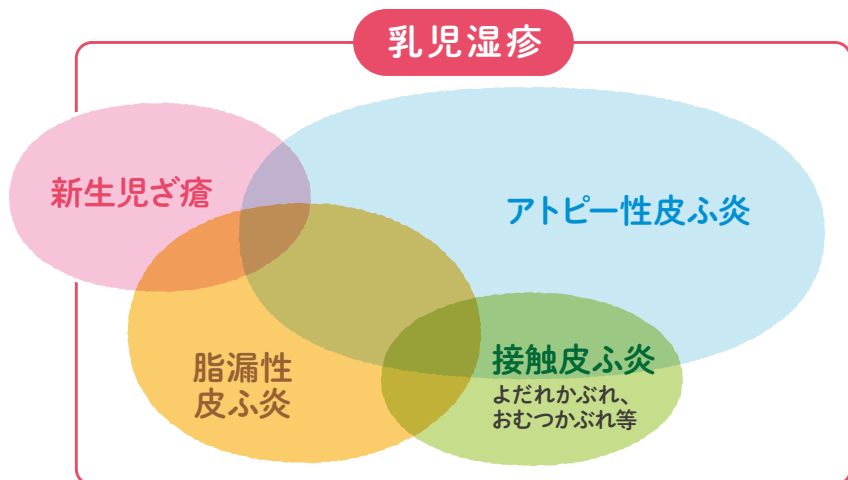


アトピー性皮膚炎の診断基準

佐伯 秀久ほか：日皮会誌 . 2021; 131 (13) :2691-2777.  
Williams H. et al.: Br J Dermatol. 1994; 131:406-416.

## アトピー性皮膚炎とは？

乳児湿疹にはアトピー性皮膚炎などさまざまな疾患が含まれます。



監修：大矢幸弘先生

# アレルギーに関する情報はこちらから

## アレルギーポータル

アレルギーに関する「正しい情報」をお届けするWebサイト  
<https://allergyportal.jp/knowledge/>



## 宮城県アレルギー総合情報サイト

アレルギーに関する「正しい情報」をお届けするWebサイト  
<http://www.rm.med.tohoku.ac.jp/allergy/index.html>



## アトピース

アトピー性皮膚炎の情報サイト 大塚製薬株式会社  
<https://atopic-dermatitis.jp/>



memo

