

子どもの皮膚と疾患、 スキンケアについて

前編

子どもの皮膚とスキンケア



赤ちゃんの肌は、とてもデリケート。赤ちゃん特有の皮膚トラブルで、戸惑ってしまうママも多いのでは？今回は、子どもの皮膚の特徴やスキンケア、よく起こるトラブルなどについて皮膚科の専門医の先生にお聞きしました。前半・後半の2回に分けてご紹介します。



教えていただきました

島田 稚さん

せきやクリニック副院長／
皮膚科専門医
日本皮膚科学会認定専門医
日本皮膚科学会正会員
日本美容皮膚科学会正会員

赤ちゃんの肌は乾燥肌！それはなぜ？

司会 今回は「子どもの皮膚とスキンケアについて」がテーマです。まずは子どもの肌の特徴を教えてくださいませんか。

島田 子どもの肌は、基本的に乾燥肌です。原因としては、子どもは脂を分泌する皮脂腺が非常に未熟なのです。

生まれる前の胎児は、羊水に浸かり厚い角質に守られて、ふやけないようにして10カ月いる状態です。そこから誕生して乾燥している大気に出てくると、胎児の角質は膜のようにむけてきます。

その後1～2カ月は、ママのホルモンの影響で皮脂が多いですが、3カ月を過ぎるとママの影響が消え乾燥してきます。



司会 生まれたばかりで大変な時期に、皮膚の状態が次々に変わるんですね。

島田 いろいろなことに臨機応変に対応していかなければいけないので大変なんですよ。

子どもは皮脂腺が未熟なことに加え、もう一つの原因として、角質の中に水分をつなぎとめておく、「角質水分保持機能」というのが未熟なのです。ですから、皮脂は途切れ途切れで、角質はすぐにほころびてしまう、バリア機能が低下している状態です。だからスキンケアは大切なんです。この認識を生後3カ月から学童期までずっと持っていていただきたいと思います。やがて思春期になると皮脂の分泌が盛んになるので自然に改善していきます。

司会 乾燥肌だと、こういった影響があるのでしょうか。

島田 乾燥肌は、そのままにしておくとかゆくなってしまいます。どうしてかというと、乾燥肌は、バリア機能が低下し外界のダニやハウスダストなどが角質の中に入ってきやすくなります。また、自分自身の水分が角質の外へ逃げやすい状態です。

(赤ちゃんの肌は乾燥肌! それはなぜ? 続き)

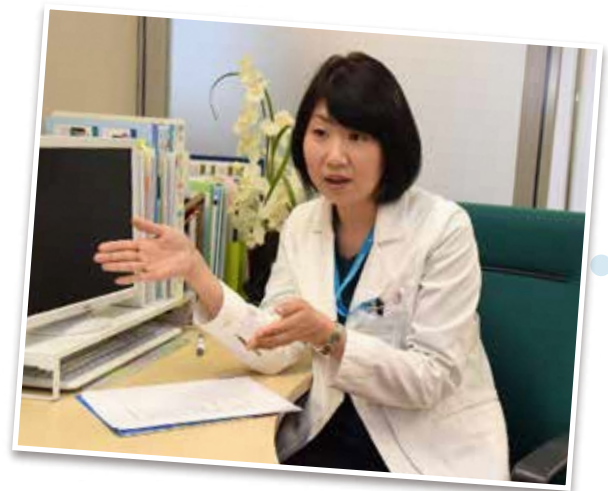
健全な肌の場合、きっちりと角質と角質がくっ付いてくれていますし、皮脂膜がカバーしてくれています。

乾燥肌になってしまうと食べかす、ハウスダスト、ダニ、それからPM2.5や花粉など、いろんなものが入ってきます。それらは「抗原」といって、抗原が入ると私たちの体の中にある免疫細胞の働きによって抗体ができ、肌は炎症で赤くなって、ブツブツしてきます。かゆいのでかいてしまいますが、かくことでさらに皮膚に人工的に大きなほつれができてしまうのです。

司会 ひっかくことで、抗原が入りやすくなるということですか。

島田 そうなんです。今までよりもっと大きな分子量の抗原が入れるようになってしまいます。それによりかゆみが起こって、またかいてという悪循環になるのです。ですから保湿剤をしっかり塗ってバリアをして抗原の侵入を防ぐことが大事です。

もう1つ、私たちのかゆみを感じるレセプターである「C神経繊維」という神経がありますが、普通は、表皮と真皮の境界部までしか存在しない神経なのです。ところが乾燥肌で、何度も何度も抗原が入ってきて炎症を起こしていると、このC神経繊維があってはならない表皮内の角質層のすぐ下まで伸びてきてしまうのです。



司会 C神経繊維が皮膚表面のすぐ下まで伸びてきてしまう事で、こういったことが起こりますか？

島田 それは、知覚の閾値(いきち)が下がる(「かゆい」と感知するボーダーが下がり通常より敏感になってしまう)ということになります。普通ならたわいもない温度の差やほこりでも、C神経繊維が感受してしまうと、「かゆい」と感じてかいてしまうわけです。

司会 乾燥肌で問題になることは他にもありますか。

島田 乾燥肌ですと、皮膚に柔軟性がなくなります。硬くなって伸びにくくなります。伸びないので、動きに付いていくために、最初は見えないような亀裂ができてきます。その亀裂は、乾燥肌のほつれよりも、ずっと大きなほつれです。たとえば、よく手をよく使う人の指先やかかたなどにヒビが入りやすいですね。それからウエスト周りや肩周りも服でこすれたり、関節の曲げ伸ばしが繰り返されることでゴワゴワ、ザラザラして亀裂が入ってくるのです。だから保湿するという事は皮膚の柔軟性も正常にするということなのです。

人間の皮膚というのは、化学的な刺激、物理的な自分の動きにも反応してしまうという、非常にデリケートな皮膚で覆われているということです。

乾燥させないためのスキンケアは入念に

司会 乾燥によるかゆみが出ないようにするには、どのようなケアをしたらよいでしょうか。

島田 まずは、入浴の仕方の注意です。子どもは皮膚が非常に薄いので、お風呂の温度は40度以下、38～39度くらいのぬるめで短時間ですることですね。長風呂はお湯の中に大事な皮膚の潤いが溶け出してしまいます。刺激になりうる入浴剤などは出来るだけ入れないほうが良いでしょう。入れるとしたら、無香料で低刺激の保湿系の入浴剤ならいいと思います。

司会 洗い方はどうでしょうか。

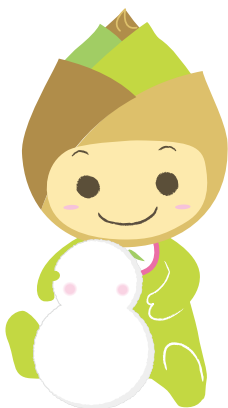
島田 洗い方も、タオルやスポンジなどでこすると、角質がほころびて取れてしまうので、泡でなでて、サッと流すようにしてください。ほとんど手も触れないくらいで泡だけで洗うといいでしょう。お風呂から出てきたら角質の中の水分が蒸発してしまうので、遅くとも15分以内に保湿剤を塗りましょう。入浴後は一見、角質に水分が含まれたことでしっとりしているように感じますがあっという間にカサカサになるので急いで保湿しましょう。

司会 保湿剤はどういったものがよいですか。

島田 保湿剤は何でもいいのですが、やはり無香料、低刺激がおすすめです。皮膚科から処方される外用薬などがいいですが、今は各企業もすごく研究していて、市販のものでもいい保湿剤が出ています。

子どもが嫌がって塗れないという人には、処方薬の中にも水のような保湿剤もあるし、泡で出てくるものもあります。

司会 保湿剤は必須ということなんですね。



島田 手を洗ったり、歯を磨くのと一緒に、お風呂から上がったらず保湿剤を塗ることを習慣付けていただきたいですね。

司会 夏場と冬場では保湿剤を変えたほうがいいですか？

島田 冬場に塗っていたしっとりめの保湿剤を夏場に塗っていたら、ベタベタして不快でしょう。暖房しなくなり、気温・湿度・発汗量も違ってきますから保湿剤を変えてあげるといいでしょう。日本には四季があるのでお肌にも四季がある。だから3カ月に1回くらいは受診して、その子どもの肌の調子に合わせて、塗るものを変えてあげるのがとても大事だと思います。



司会 衣類や掃除に関してはどうですか。

島田 外界からの刺激を最小限にすることが大事です。直接肌に触れる布は、吸水性の良いゴワゴワしないものを着ていただく。そしてきつくないものもいいですね。また肌から侵入してくる抗原(ダニ・ハウスダストなど)は最小限にしたいですね。毎日のお掃除はなるべく楽に短時間できれいにできるようにホコリのたまりにくい工夫をしましょう。毛足の長いカーペットや傘のある照明器具などを選ばないとか。お菓子を食べる場所は限定する、小麦粉や粉もの、砂糖などは気密性のよい容器に入れ替えて冷蔵庫に保存する、など少しの工夫でお掃除の時短につながりますね。

できれば掃除機は週に3回以上はかけたいですし、シーツやカバーも取りかえたい。でも忙しい毎日で誰も完璧にできる人はいませんよね。「やれることから少しずつ! 最小限の労力で効率よく! 出来なかったことは明日やろう!」そんな感じでいいと思います。

(続きは後半)