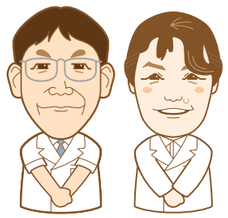
スーパードクター meet 子育て

season 02

川崎医科大学附属
川崎病院
Kawasaki Super Doctors #05



小児科 中野教授とお伝えする
役立つ子育て情報!

小児科のスーパードクター・中野先生が、子どもの健康管理や病気にまつわる知識、子育て情報を紹介。毎回テーマに合わせた専門医の先生をアドバイザーにお招きし、パパ・ママの不安や悩みを解消します。

スーパードクター
小児科／中野 貴司 教授
専門領域 小児科、感染症、予防接種、国際保健

専門医・指導医
日本小児科学会専門医／日本感染症学会専門医・指導医／ICD制度協議会認定インフェクションコントロールドクター（ICD）／国際渡航医学会 渡航医学専門医／臨床研修指導医

青山先生（中央・右）が伊原看護師と「もっちり泡作り」を指導。

今回のテーマ **子どものスキンケア**

寒さが厳しくなる冬は、1年で最も肌の乾燥が気になる季節。特に子どもの皮膚は大人よりも薄く、乾燥や肌トラブルを起こしがちです。今回は、子どものスキンケアについてお伺いしました。

今回のアドバイザー
皮膚科／青山 裕美 教授
■専門領域
自己免疫性水疱症／薬剤アレルギー／乾癬／脱毛症／白斑
■専門医
日本皮膚科学会皮膚科専門医

正しいスキンケアでアトピー性皮膚炎が予防出来る

青山先生 最近の研究結果から「新生児期からの乾燥肌対策・スキンケア（保湿剤塗布など）によりアトピー性皮膚炎の発症リスクが3割以上低下する」とされています。

ただ、肌のトラブルは一旦発症すると自宅のスキンケアだけで治すことは難しいので、早めに皮膚科の専門医に診てもらいましょう。

久本ママ 日常はどのようなことに気をつけると良いですか?

青山先生 新生児期だけでなく、お子さんの肌の状態を気にしてケアしてあげることが大切です。今日はご家庭でできる簡単・正しいスキンケアについて一緒に学びましょう。

久本ママ・勘太くん（5歳）・蘭太くん（2歳）

当院は小児科専門医・皮膚科専門医がおり、お互いの専門知識をいかして治療を行います。

手軽な泡だて方法で「もっちり泡」を作ろう!

①ビニール袋の角に溜まる程度の水と液体石鹸（1プッシュ）を入れます。
②空気を入れて風船状にしたら袋の口を縛り、振って中身をまぜます。
③徐々に空気を抜きながら振り続けると、たっぷりの泡が簡単にできます。

3歳すぎたらカサカサ肌に注意! 家庭での正しいスキンケアで乾燥による肌荒れを防ぐ

青山先生 皆さん、お子さんの肌は乾燥しがちですか?

難波ママ 時々乾燥してかゆくなることがあります。

青山先生 子どもの肌は3歳頃から特に乾燥しやすくなります。肌が粉を吹いて白くなったり、かゆみで掻いていたら乾燥肌のサイン。「皮脂欠乏症」と言い、皮膚の表面にある皮脂や水分が減少した状態です。

久本ママ 乾燥した部分に保湿クリームを塗っていますが、コツがありますか?

青山先生 そうですね、保湿ケアの基本はまず皮膚に水分を十分に与えてから脂分で蓋をすることです。入浴後など、皮膚が軽く湿っている状態に清潔な手で、ティッシュが付く、テカる程度を目安に塗りましょう。また、実は〝体の洗い方〟も重要なのですよ。

お子さんの肌ケアで大切なのは乾燥肌対策。乾燥によるひどい肌荒れや湿疹が見られる場合は、早めに皮膚科を受診しましょう。

石鹸でゴシゴシ…これってNG? 皮膚を傷つけないように「泡」で優しく洗うのがコツ

青山先生 普段どんな風にお子さんの体を洗いますか?

山田ママ スポンジに石鹸を付け、少し泡立てて洗っています。

青山先生 石鹸はみなさんが思っている以上に、しっかりと泡立て、泡を使って優しく洗うのがポイントです。直接石鹸を付けたり目の粗いタオルでゴシゴシ擦るのは避けてください。石鹸成分が残ったり、皮脂をとりすぎることなどが、乾燥や肌荒れの原因になります。

難波ママ 洗顔の注意点はありますか?

青山先生 基本は泡洗顔を行い、汚れがひどくなければお湯で洗い流すだけでも大丈夫です。

山田ママ・心優花ちゃん（4歳）・葵翔くん（9ヶ月）

難波ママ・遥香ちゃん（4歳）・大翔くん（6ヶ月）

皮膚への刺激が少ない泡洗いを習慣にして、潤いのある健やかな肌を保ちましょう。次回は保湿剤の選び方と塗り方などをご紹介します。

スーパードクター&アドバイザーに直接質問したいパパ・ママ募集! 詳しくはメール（✉planning@hughug.co.jp）にてお問い合わせください。

KAWASAKI NEWS

中野教授が厚生労働省 麻しん風しん対策推進会議 座長として、「忘れていませんか? 赤ちゃんを風しんから守ることを…」をテーマに講演を行ないました。

2015年12月8日（火）大阪府立国際会議場で、TBSテレビ金曜ドラマ「コウノドリ」とタイアップしての企画「風しん予防セミナー」（厚生労働省主催）が開催され、中野教授は、“鴻鳥サクラ”のモデル荻田和秀先生と講演を行いました。ドラマのコンセプトは、出産を通じて命の大切さや、病気や障がいに向き合うことの意義を知り、家族で向き合うことの重要性を広く伝えることです。

中野教授からは、風しんは、妊娠中の女性が感染すると、生まれてくる赤ちゃんに障がい（先天性風しん症候群）が生じるおそれがあり、ワクチンによる予防が最も大切であるといったお話がありました。

川崎医科大学附属川崎病院 〒700-8505 岡山市北区中山下2-1-80 TEL.（086）225-2111
http://www.kawasaki-m.ac.jp/kawasakihp/