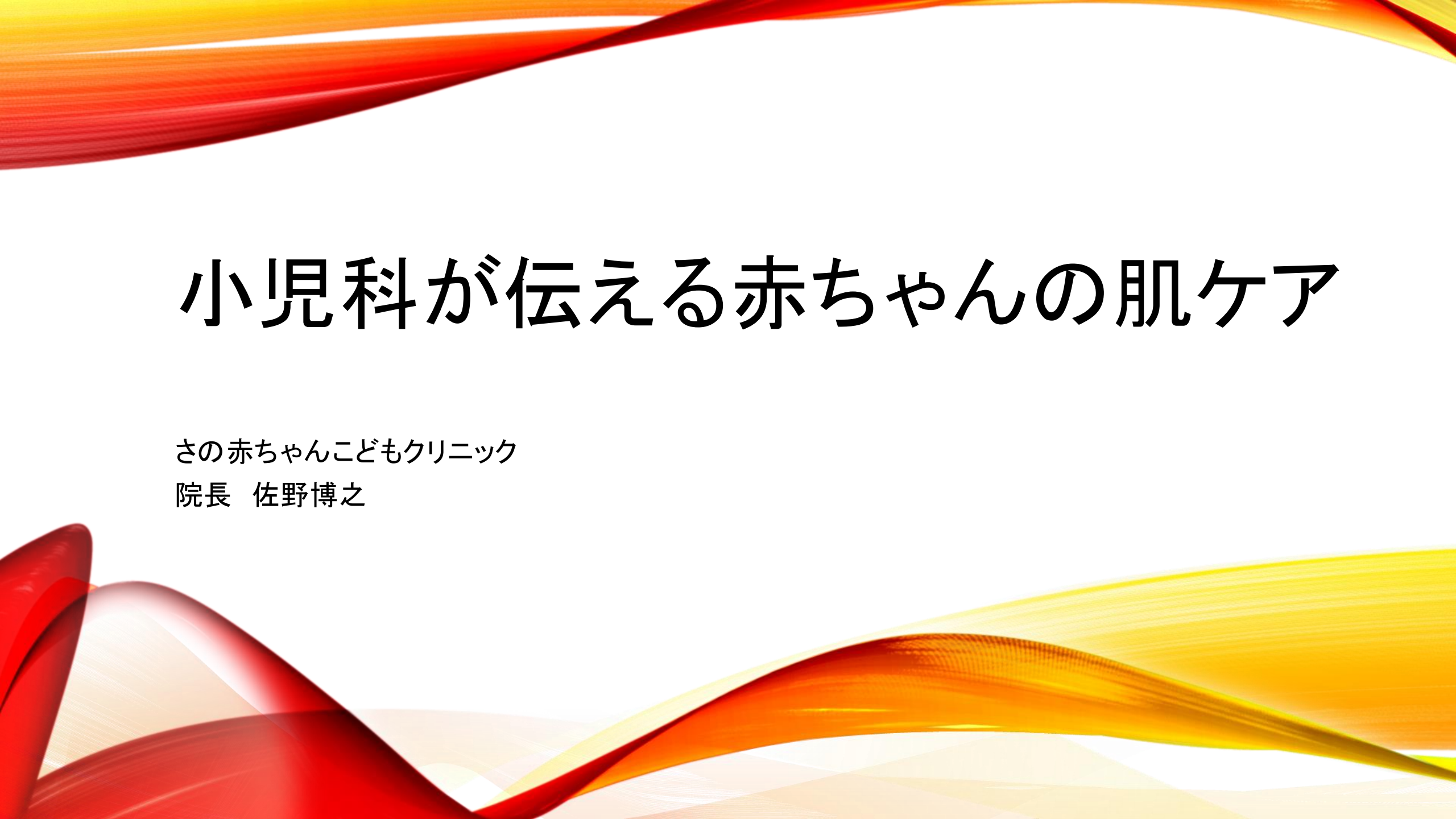




小児科が伝える赤ちゃんの肌ケア

さの赤ちゃんこどもクリニック
院長 佐野博之

赤ちゃんのスキンケア
～昔と今では考え方が変わった！？



はじめに

赤ちゃん

- 家族にとって、赤ちゃんについては初めての経験も多く、特に湿疹はすべての赤ちゃんに生じるものであり、その対応に悩まれるお母さんは多い

皮膚

- 小児の皮膚は成人よりも乾燥しやすく、バリア機能も未熟
- 乳幼児期の皮膚炎のコントロールが、アレルギー疾患の予防につながる可能性が言われている

対策

- スキンケアは日々の対応が必要であり、赤ちゃんのスキンケアは家族の協力が不可欠
- よりよいスキンケアのためにも、正しい知識が重要

新生児期の皮膚

皮脂

- テストステロンの影響で皮脂分泌が多い
- 乳児脂漏性皮膚炎を起こしやすい

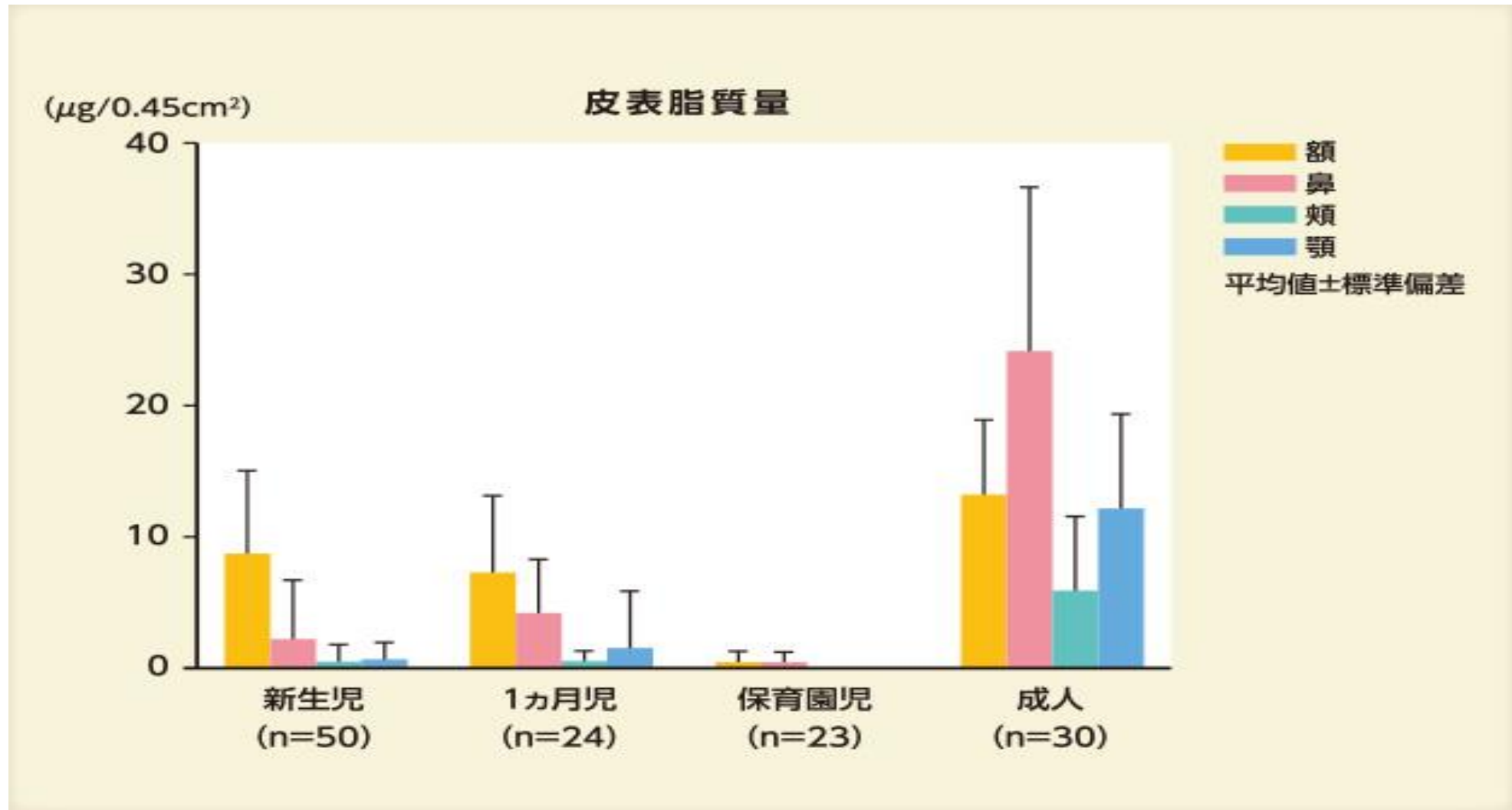
乾燥

- 急激に皮脂分泌は減少し、皮膚表面の皮脂膜が形成されにくくなり、角層水分量は低下する

保湿

- 脂漏を洗浄するだけでなく、保湿も重要

桑原ら: 日小皮会誌, 11(1), 27-32, 1992



赤ちゃんの皮膚

特徴

- 皮膚が薄い・皮脂分泌が少ない
- 汗腺は大人と同じ

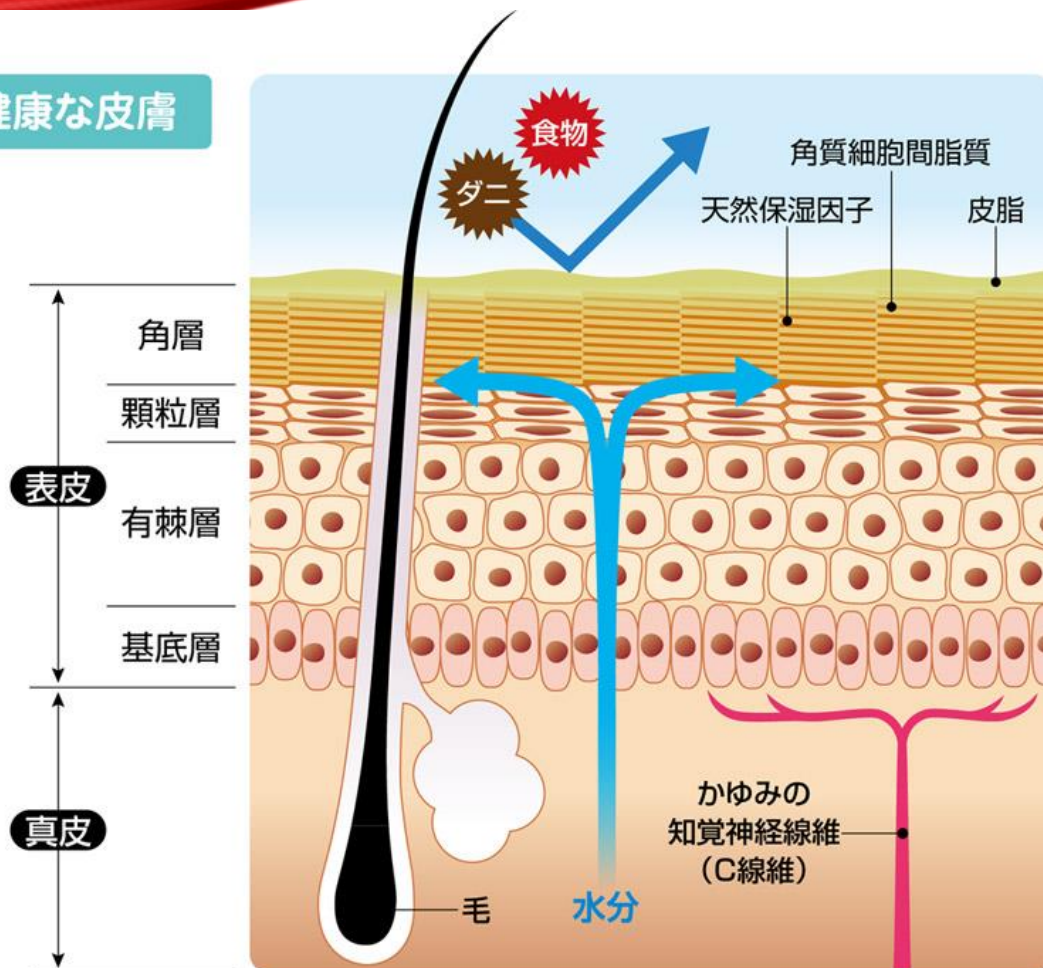
乾燥肌

- 生後2か月からは乾燥肌＝皮膚のバリア機能が低下
- アトピー性皮膚炎のスタートは乾燥肌

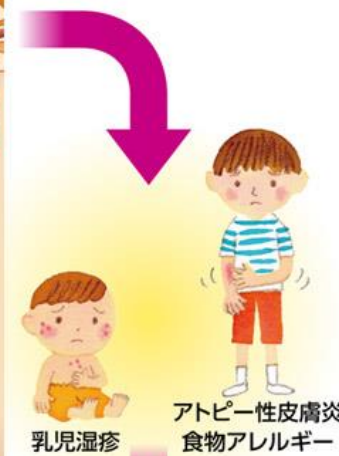
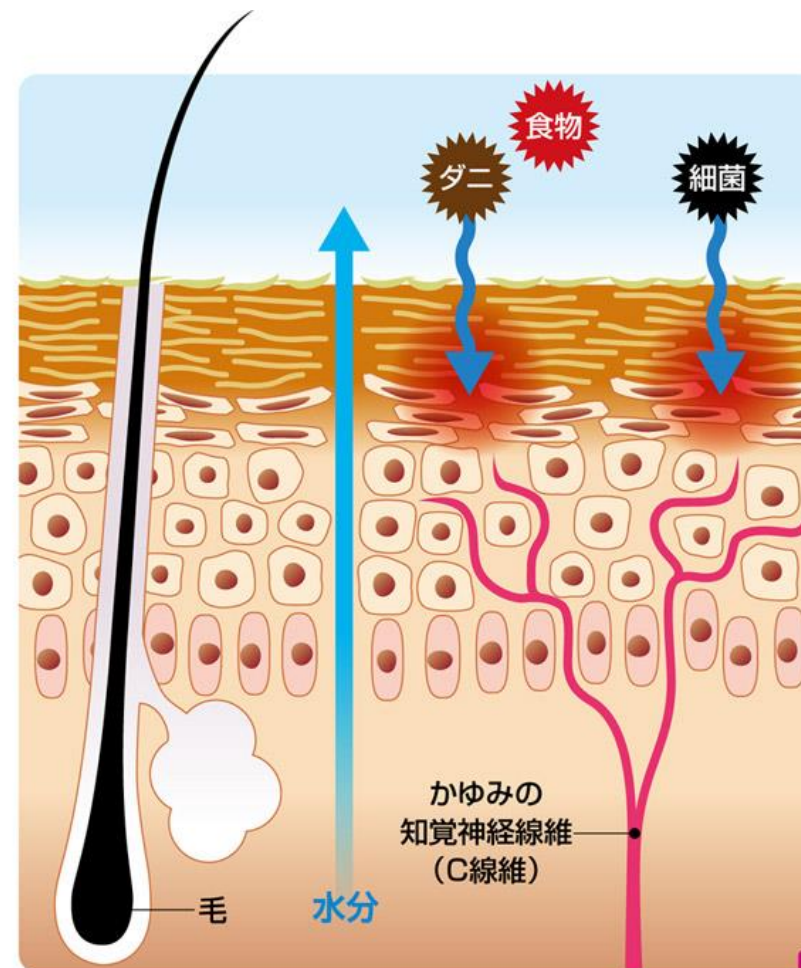
予防

- 皮膚のバリア機能を保持することはアレルギー疾患全体を予防するとも言われている

健康な皮膚



乾燥皮膚



気管支喘息、
アレルギー性鼻炎
などへ進展

乾燥皮膚では、保湿剤でうるおいを保つことが重要です。

スキンケア

入浴

- ・ お風呂の適温: 38℃ぐらい(幼児でも38～40℃)
- ・ それ以上だと皮脂が溶けやすい

洗浄

- ・ 石鹸をよく泡立てて・こすらず手を使って洗う
- ・ 泡をしっかりと洗い流す

保湿

- ・ 入浴後15分以内に保湿しないと角質層から水分が失われる
- ・ 十分な量を塗る

保湿剤

人差し指の先端から遠位指節間関節の長さまで出した量
＝1FTU(フィンガー・ティップ・ユニット)～約0.5g(軟膏)
1FTUで成人の手のひら約2枚分の面積に塗れる



《軟膏》

油中水型

しっとりした使用感
被覆効果に優れる



《クリーム【瓶】》

水中油型

さっぱりとした使用感



《ローション》

水中油型

さっぱりとした使用感



《フォーム(泡)》

液剤

べたつきが少ない

保湿

保湿剤の種類と使い分け

種類別の特徴

被覆性
(皮膚の保護効果)

高い



軟膏



クリーム



ローション



フォーム

低い

使用感

しっとり

さっぱり

季節による使い分け

フォーム

ローション(乳液タイプ)

クリーム

春

夏

秋

冬

春・夏は、さっぱりしたフォームやローション、クリームが適しています。
乾燥する秋・冬は、油分を多く含んだクリームが良いでしょう。

時間・塗る範囲による使い分け

朝

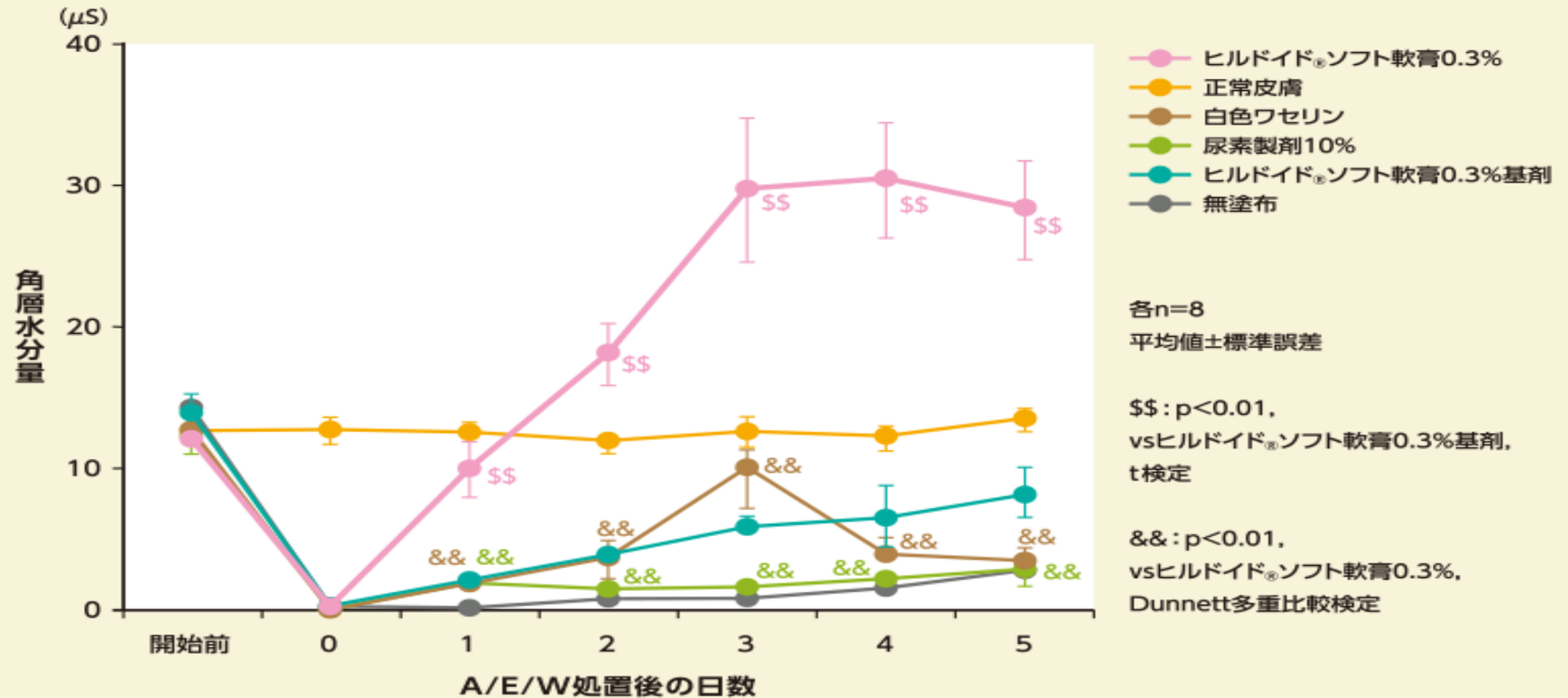
朝は
のびの良い
フォームや
ローション

寝る前は
クリームで
しっかり保湿

夜

朝、時間のない時はのびの良いフォームやローションが適しています。
夜寝る前はクリームを塗ってしっかり保湿すると良いでしょう。
広い範囲、頭皮に塗る時はのびの良いフォームやローションが使いやすいでしょう。

土肥 孝彰 ら:西日皮膚, 74(1), 48-56, 2012



アトピー性皮膚炎

基本項目

- 掻痒・特徴的皮疹と分布・慢性/反復性の経過

アトピー 素因

- 家族歴・既往歴
- IgE抗体を産生しやすい

- 乳児期は乳児湿疹との区別は容易ではない

皮膚症状

乳児期

- 湿疹が頬や額から始まり、徐々に頸部・胸部・躯幹に広がる
- 摩擦部に深い皮膚のしわがあり湿疹がしやすい
- 頬や顎は、よだれやそれを拭うことによる刺激等で治りにくい

幼児期以降

- 四肢関節の屈側に局在した湿疹
- 全身の皮膚乾燥・耳介部の亀裂
- 慢性の病変では苔癬化や貨幣状湿疹

合併症

- 伝染性膿痂疹(とびひ)・伝染性軟属腫(水いぼ)・カポジ水痘様発疹症
- 円錐角膜・白内障・網膜剥離

アレルギー疾患

- アトピー性皮膚炎患者では、種々の抗原に対するアレルギーが見られることが多い
- 以前は、食物アレルギーがアトピー性皮膚炎の原因であると考えられたこともあった
- 現在は、皮膚炎の存在が経皮感作による食物アレルギーを引き起こす要因になると考えられている(表皮バリア機能不全がアトピー性皮膚炎(AD)および他のアレルギー性疾患の発症に寄与することが示唆されている)

経皮感作がアレルギーの発症に 関与している可能性

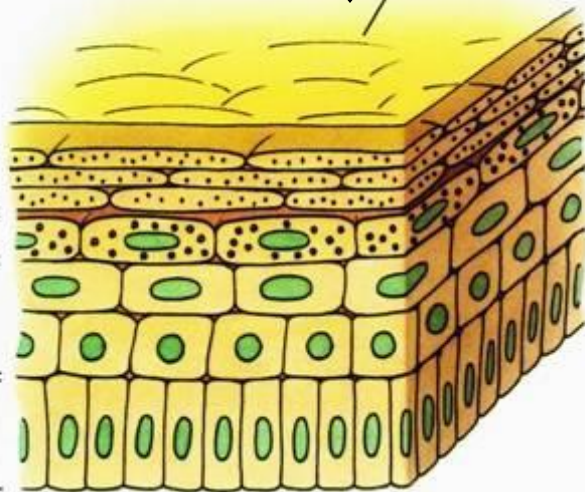
卵や小麦といった分子量の大きなアレルゲン

通常は透過しない✕

皮脂膜

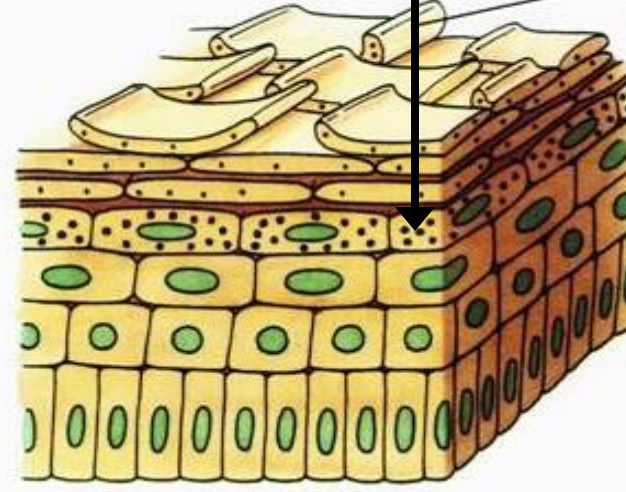
表皮

角質層
顆粒層
有棘層
基底層



透過して感作成立○

剥離する
角質細胞



乳児期の湿疹をしっかり治療することは、
アレルゲンの経皮感作やアトピー性皮膚炎の発症予防につながる

経皮感作と食物アレルギーの報告

- ピーナッツアレルギーを発症した児は、ピーナッツから抽出したオイルの使用頻度が有意に高い。(P=0.02、 χ^2 検定) 英国では新生児から入浴後にオイルを塗布している。

Lack G et al : N Engl J Med. 2003 348(11):977-85

- ピーナッツアレルギーを発症した乳幼児は、乳幼児と母親以外の他の家族のピーナッツ摂取量が有意に多く(P<0.0001、Wilcoxon rank-sum 検定)、妊娠・授乳中の母親の摂取量とは関連性はない。また、生後12ヵ月までに摂取を開始した乳幼児が、12ヵ月以降に開始した乳幼児よりもピーナッツアレルギーになりにくい。(P =0.0012、Wilcoxon rank-sum 検定)

Fox AT et al : J Allergy Clin Immunol 123(2):417-23, 2009

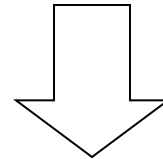
- 乳幼児期に湿疹のある児は、湿疹のない児に比べて、その後の食物抗原に対する感作の頻度が有意に高い(P<0.001 trend test)。重度な湿疹があるとピーナッツ特有IgEを保有する。

Du Toit G et al : J Allergy Clin Immunol 131(1):135-43, 2013

アトピー性皮膚炎とスキンケア

皮膚に付着した刺激物(抗原を含む)を除去し、
低下した皮膚バリア機能を補強することにより、
アレルギー感作やアレルギー炎症の悪化を防止する

治療的観点だけでなく、予防的観点からもスキンケアは重要



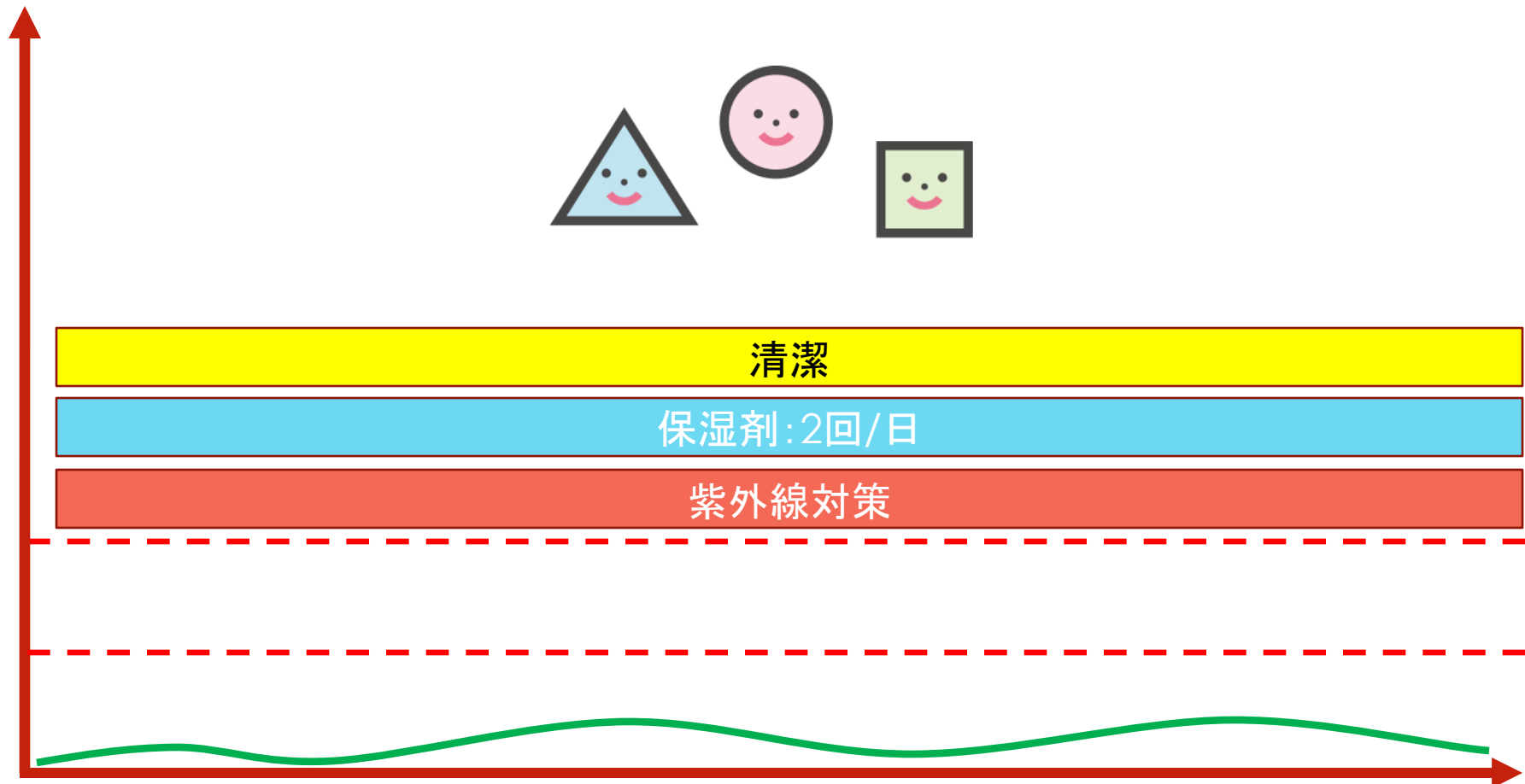
乳児期の湿疹を早期に治療し、
スキンケアを行うことは、経皮感作を防ぎ、
アレルギーマーチの減少につながるかもしれない

実際のスキンケア：目標

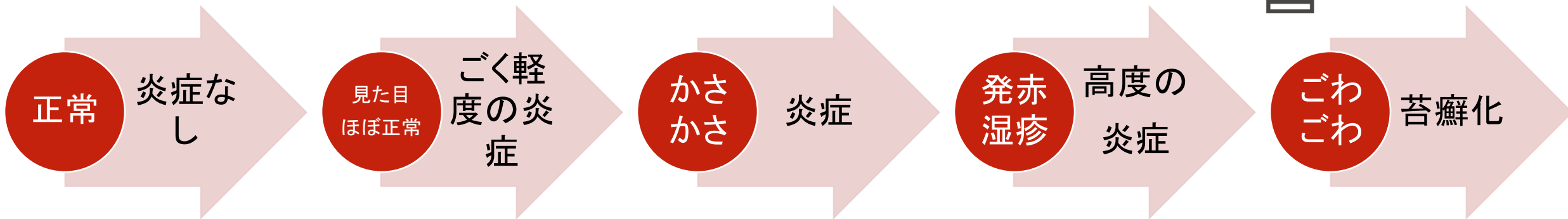
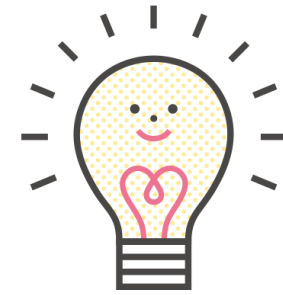
発赤
湿疹

乾燥

見えない乾燥



皮膚の状態と効果のある軟膏



保湿剤

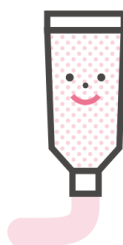
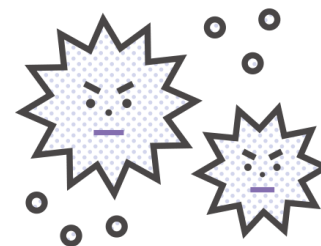


抗炎症剤(ステロイド薬)

PDE4阻害剤・JAK阻害剤等

抗炎症剤(ステロイド軟こう) 早めにやめると

食物・ダニ・菌



抗炎症剤

抗炎症剤

抗炎症剤

抗炎症剤

抗炎症剤

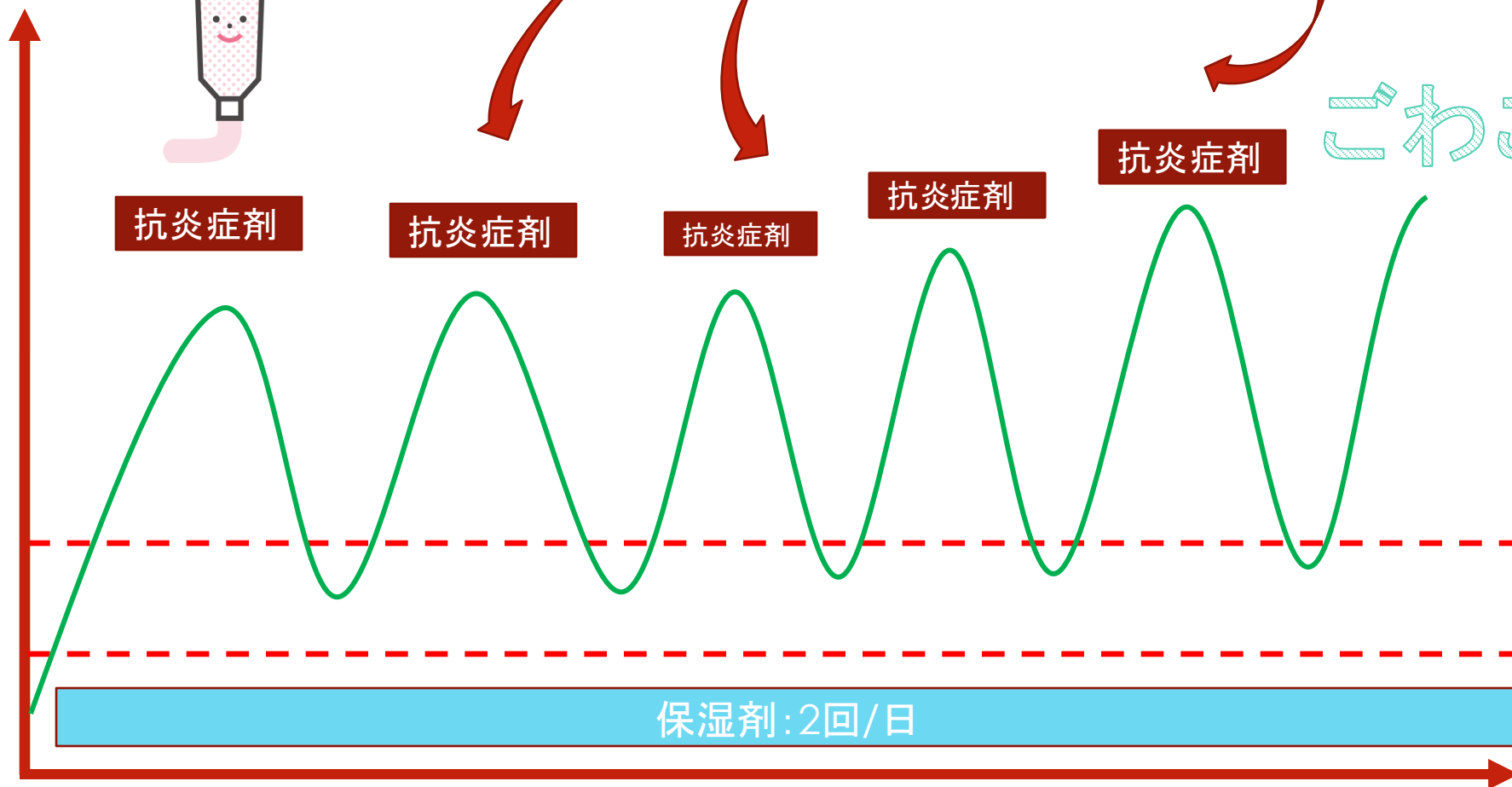
ごわごわ

発赤
湿疹

乾燥

見えない乾燥

保湿剤:2回/日

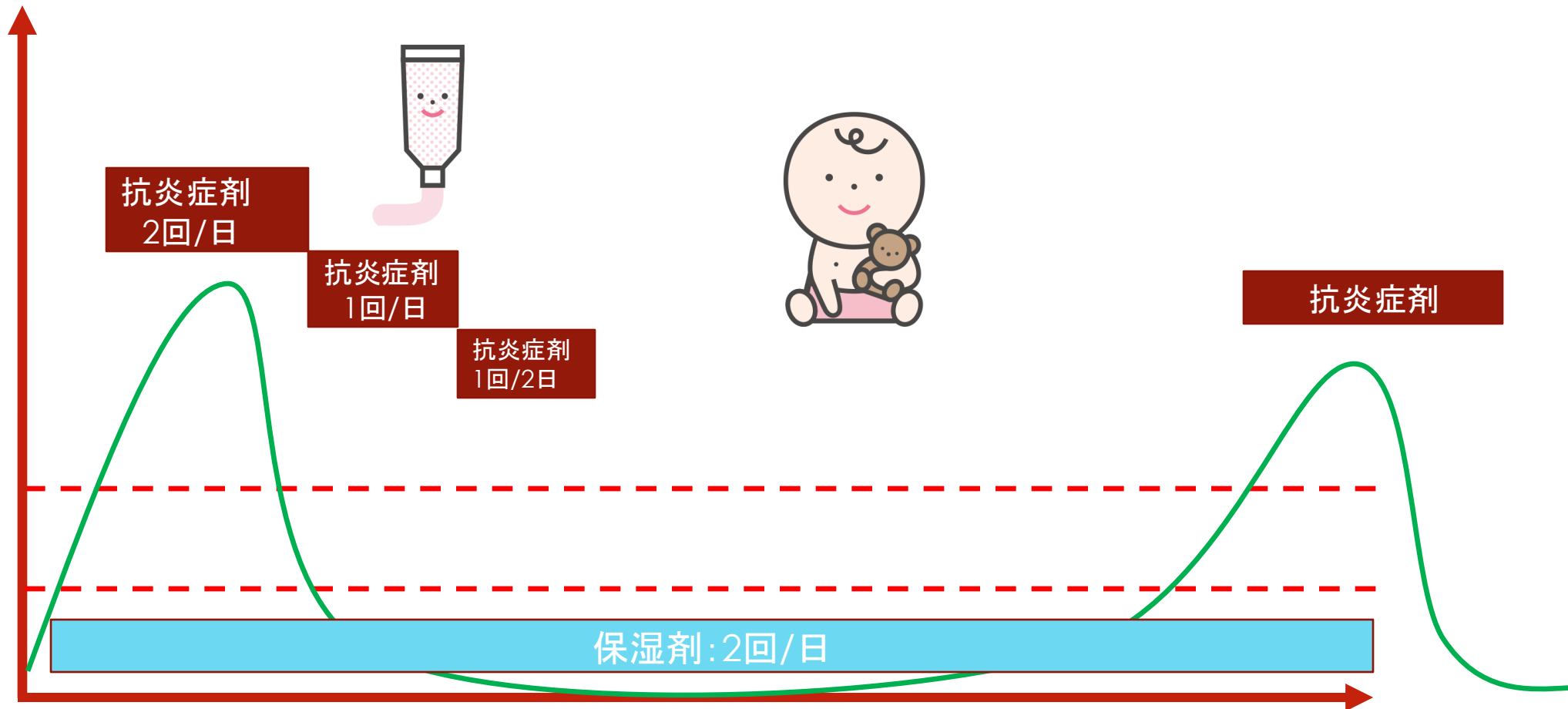


抗炎症剤（ステロイド軟こう） しっかりと使うと

発赤
湿疹

乾燥

見えない乾燥

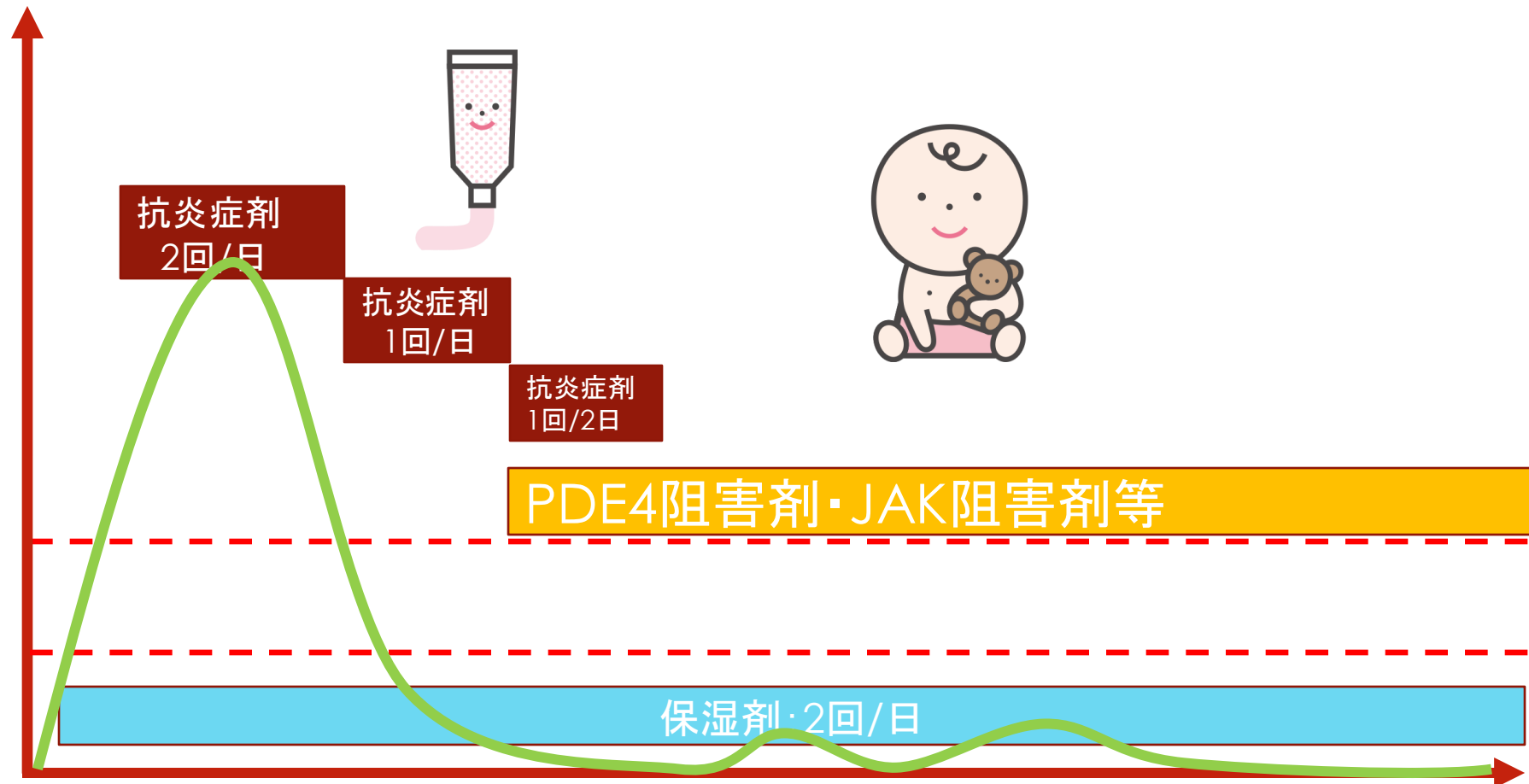


PDE4阻害剤・JAK阻害剤等 を併用すると

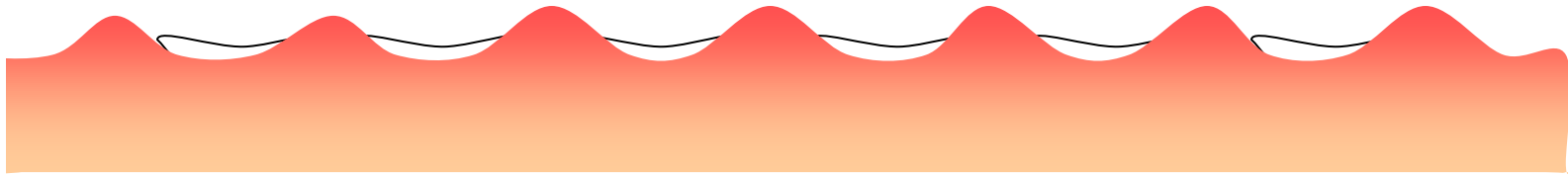
発赤
湿疹

乾燥

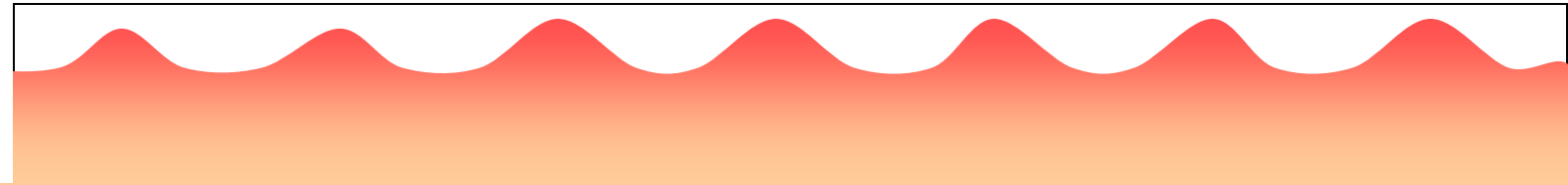
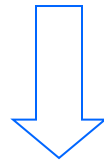
見えない乾燥



外用剤の塗り方



すりこんでしまうと肝心な場所に外用剤がつかない



たっぷりと、のせるように塗る