



<11月19日「いい育児の日」に向けた、子どもの皮膚トラブルケアについて>

# 赤ちゃん・子どものお肌はデリケート

## 気を付けたい子どもの皮膚トラブルと知っておきたい自宅でできるケア

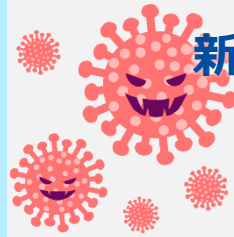
P1~7 監修：女医によるファミリークリニック 院長 竹中美恵子 先生

子どもの肌は、大人よりもデリケートで外部刺激を受けやすい

P1



環境問題が  
子どもたちの  
皮膚トラブルにも影響？！



新型コロナウイルス感染対策で  
皮膚科を受診する  
子どもが増大！

こんなところに盲点が！ 子どもの皮膚トラブルあるある事例

P2

秋冬のかぶれ・あせも



写真映え



フリマファッション



オーガニック信仰



基本は日々のスキンケア、皮膚トラブルが起きたら慌てず対処

P3~

トラブルが起こりにくい肌をつくるために、  
スキンケアが大切

「かゆみの悪循環」を防ぐ初期対応を  
ステロイド剤は、薬剤師にきちんと相談

日々のスキンケアは、  
親子の大切な絆。  
アトピーなどの予防にもつながります



女医によるファミリークリニック  
院長 竹中美恵子 先生

「かゆみの悪循環」に陥ると  
皮膚の炎症が悪化します。  
正しい薬の知識をもって対応しましょう。

皮膚科学に基づく製品開発を追求する第一三共ヘルスケア

P8

科学的根拠を重視し、  
品質を大切にするモノづくり



皮膚トラブルに関する  
情報提供



一見潤いがあるように見える、子どもの肌。しかし、女医によるファミリークリニック 院長の竹中美恵子先生（小児科医）は、「子どもの皮膚の厚さは、大人よりも薄く乾燥した空気に敏感で、かゆみや湿疹が生じがち」と言います。

さらに、近年世界的に進む地球温暖化や新型コロナウイルスの影響が子どもの肌に悪影響を及ぼしている可能性もあることも、竹中先生は指摘しています。



女医によるファミリークリニック  
院長 竹中美恵子 先生

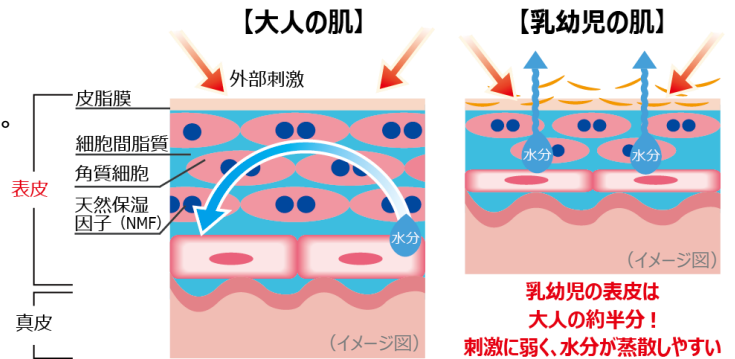
小児科医、小児慢性特定疾患指定医、難病指定医。「女医によるファミリークリニック」院長。  
2009年、金沢医科大学医学部医学科を卒業。広島市立広島市民病院小児科などで勤務した後、自らの子育て経験を生かし、「女医によるファミリークリニック」(広島市南区)を開業。産後の女医のみの、タイムシェアワーキングで運営する先進的な取り組みで注目を集める。日本小児科学会、日本小児皮膚科学会、日本周産期新生児医学会、日本小児神経学会、日本リウマチ学会などに所属。

## 赤ちゃんの表皮の厚さは大人の半分、だからバリア機能が低く、外部刺激にも敏感

ぶるぶるとしている子どもの肌は、一見水分をたっぷりと含んだみずみずしい肌と思われがちです。しかし、子どもの肌は未完成なため、肌の一番外側で刺激から肌を守る表皮の厚みは、大人の約半分しかありません。

また、肌表面から水分が過剰に蒸発することを防ぎ、肌の潤いを保つ皮脂膜も、生後1か月をピークに2～3カ月で皮脂の分泌量が低下し、思春期まで低い状態が続きます。その結果、肌の水分量も大人と比較すると少なめです。

こうしたことから子どもの肌は、大人よりバリア機能が低く、外部刺激に敏感で、特に乾燥が激しいシーズンになると皮膚がかさついたり白く粉が吹いたりしがちです。そして、さらにひどくなると、かゆみや湿疹が生じるようになります。



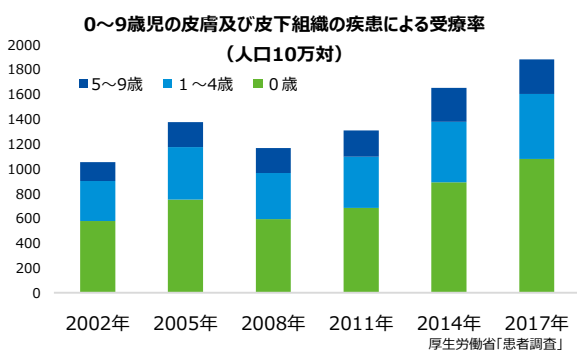
## 環境問題が

### 子どもたちの皮膚トラブルにも影響？！

乳幼児の皮膚トラブルは増加傾向にあります。その背景の一つに、気候変動があると考えられます。

今年の夏は、連日猛暑が続き、あせもや日焼けなどで皮膚科を受診する子どもが多くなりました。また、秋冬は空気が乾燥しますが、全体的な傾向としても日本の相対湿度は低下傾向にあり、ヒートアイランド現象による乾燥化が進んでいるといわれています。

竹中先生は、「地球温暖化をはじめとする環境問題が、子どもたちの皮膚トラブルに影響していることも考え得る」と指摘しています。



## 新型コロナウイルス感染対策で

### 皮膚科を受診する子どもが増大！

竹中先生のクリニックでは、新型コロナウイルス感染予防対策の影響を受け、「マスクかぶれ」や手指の消毒で肌荒れを起こした子どもの受診が増えたといえます。

皮膚のバリア機能が弱い子どもは、マスクのこすりで肌荒れが起こりやすく、アルコール・手洗いが重なると肌が乾燥しやすくなります。

竹中先生は、「手洗いのときには、石けんの洗い残しがないようにすること。秋冬は特に空気が乾燥するので、肌の保湿をしっかりすること」とアドバイスしています。



# こんなところに盲点が！ 子どもの皮膚トラブルあるある事例

新型コロナウイルスで増えた子どもの「マスクかぶれ」は、マスクと皮膚が触れることで起こる接触皮膚炎の一つです。何らかの刺激物質や抗原が皮膚に接触することで発症する接触皮膚炎は、外部刺激に敏感な子どもの肌によく起こる症状で、かつ気づかないうちに肌を刺激していることも多くあります。

竹中先生に、起こりがちな接触皮膚炎の例を紹介してもらいました。

## 秋冬のかぶれ・あせも 見えない汗が敏感な肌を刺激している

秋冬は、子どもが汗をかいているの分かりにくくなります。しかし、小さな体ながら大人と同じ数の汗腺を持っているため、とても汗っかき。目に見えるところでは汗をかいていないのに、服の中は汗で湿っていることがよくあります。特に最近では、フリース素材など風を通さない冬の衣類も多く、保温効果の高い衣類を着せていると、脱いだら体が汗でびしょりというケースもあります。

また、寒くなると尿の量も多くなるため、長時間おむつを替えないでいると「おむつかぶれ」になることもあるので注意が必要です。



## 我が子をかわいくと思ったら 写真映え狙いで皮膚炎に

ハロウィン、七五三、クリスマスと、秋冬はイベントも多く、子どもをかわいい姿にして写真に収めたい機会が多くなります。

ただし、肌に触れたり塗ったりするものには注意が必要です。クリニックでよくある受診が、子どものメイクをした後の肌荒れ。目や口の周りは皮膚が特に薄いため、アイシャドウやリップで肌荒れを起こすことがあります。

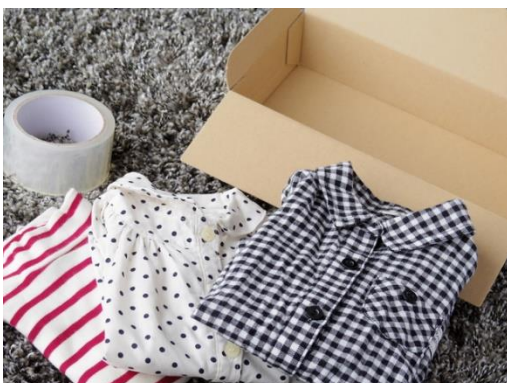
最近では、顔に絵や文字を転写するタトゥーシールや、絵を描くフェースペイントでかぶれる子どもも多くなっています。我が子かわいさでしたことが、思わぬ皮膚トラブルにもつながるので、注意してください。



## フリマで買った衣類などを そのまま使うと肌荒れが起こるかも

フリマアプリの普及により、子育て世代で子どもの服やアイテムをフリマで購入する人が増えています。

ただし、身に着けるものを買ったときは、使用前に注意が必要です。前に使っていた人が使用している洗剤や柔軟剤が肌に合わず、子どもがかぶれや肌荒れを起こす可能性があります。使用前に、普段使用している洗剤で一度洗濯しましょう。



## オーガニックコスメなら大丈夫？ 肌に合う・合わないは人それぞれ

敏感肌を気にしてボタニカルやオーガニックのスキンケアを使用している女性が増えています。

しかし、自然由来だから子どもにも安心と思うのは禁物です。香料が含まれているものもあるほか、植物成分には、アレルギーの抗原となり得るタンパク質が含まれています。

オーガニックコスメを含め、肌に合ったものを選びましょう。





子どもの皮膚トラブルを防ぐには、皮膚トラブルが起こりにくい肌をつくるための日頃のスキンケアが大切です。竹中先生に子どものスキンケアにおいて基本となるポイントについて伺いました。

## スキンケアの基本は、「洗う・補う・守る」 触れ合うことで互いのハッピーホルモンも分泌される

日常的なスキンケアは、大人も子どもも同じ、「洗う・補う・守る」です。皮膚に付いた汗やほこりなどの汚れをしっかりと洗い流し、低刺激のローションなどで保湿することも忘れずに。また、空気が乾燥している季節は、外部刺激にも敏感になりがちです。赤ちゃんでも使えるワセリンなどで、しっかり肌をガードしてあげましょう。

また、スキンケアは皮膚トラブルを防ぐだけではありません。子どもにスキンケアをしてあげることでスキンシップが生まれます。親子のスキンシップは、子どもの健やかな成長にもつながる上、触れ合うことによりお互いにハッピーホルモンといわれる「オキシトシン」が分泌されることが科学的にも明らかになっています。

子どものスキンケアは、ママやパパの1日の疲れを癒やすチャンスでもあり、親子の愛情を深めるチャンスでもあるので、大切にしていきたいと思います。



### 洗う 洗浄料はできるだけ成分がシンプルなもの、手を使って優しく洗う

赤ちゃんの体を洗うときには、洗浄料をよく泡立てて包み込むように洗いましょう。洗い過ぎやこすり過ぎは乾燥肌の原因になるので、手を使って優しく洗ってあげてください。洗浄料は、肌に刺激を与えないできるだけ成分がシンプルなものの方がよいでしょう。



「顔→頭→おなかと手足→背中→おしり→股間」の順番で、洗浄料をよく泡立てて包み込むように洗いましょう。



わきの下や足の付け根のあたりなどくびれた部分には汚れが残りやすいのでしっかりと。



頭も汗をかきやすい部分。爪をたてないように気を付け、泡をのぼすようにして洗い、皮脂の多い頭皮もきれいに。



全身をきれいにしたら、洗浄料が残らないようにしっかりすすぎましょう。



ミノンスキンソープ（左）

販売名：ミノン【化粧品】  
バリア機能を守りながら洗うシンプル処方。デリケートな肌に余分な負担をかけにくい固形石けん。

ミノンベビー全身シャンプー（右）

販売名：ミノンベビー全身シャンプー-a【化粧品】  
0歳から使える赤ちゃんのための全身シャンプー。しわやくびれの汚れも片手で洗いやすい泡タイプ。

### 補う 保湿剤は、のびの良いタイプで

入浴後には必ず保湿剤を塗って肌を守りましょう。選ぶときには、赤ちゃんでも使える肌に優しい処方で、塗りこまなくても肌にすっとなじむ、のびの良いタイプがよいでしょう。



ミノン全身保湿ミルク（左）

販売名：DSミルクz【医薬部外品】

ミノン全身保湿クリーム（右）

販売名：DSクリームz【医薬部外品】  
肌のバリア機能を守りながら肌荒れを防ぎます。肌にすっとなじむので、肌の弱い子どもでも塗りこむ必要がありません。



ロコベースリペア ミルク

販売名：ロコベースリペアミルクR【化粧品】

「ロコベースリペア」シリーズは、皮膚のバリア機能に着目して開発された皮膚保護保湿剤です。バリア機能をサポートする3つの肌脂質成分を配合し、高い保湿力・長時間持続・低刺激にこだわった処方です。

### 守る 敏感な肌もしっかり守る

秋冬は空気も乾燥している上、皮膚の水分量も少なくなるので、衣類の摩擦などの刺激も感じがちです。

手だけでなく顔や目元、唇を含む全身に使用でき、添加物などを加えていないワセリンは、赤ちゃんにも使えます。

プロバトピュアベール【第3類医薬品】

「プロバトピュアベール」は、白色ワセリンをさらに精製し不純物を極力カットし、防腐剤などの添加物を一切加えていないピュアワセリンです。油分が被膜となって肌を覆うことで、肌表面からの水分蒸発を防ぐとともに、乾燥や摩擦などの外部刺激から肌を守ります。また、ベタつきが少なく、のびの良い優れた使用感で、肌に余分な負担をかけず、手だけでなく顔や目元・唇を含む全身に幅広く使うことができます。



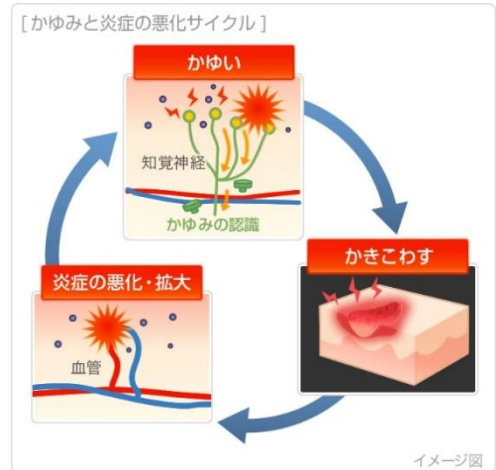
子どもはかゆみを我慢することができず、皮膚をかき壊してしまうことが多く、「かゆみの悪循環」に陥りがちです。子どもが皮膚をかき壊さないように、かゆみが出たときは早めに対処することが肝要です。竹中先生に、「かゆみの悪循環」と自宅でできる初期対応の基本について伺いました。

## かゆみの多くは乾燥肌が原因、子どもたちに起こりがちな「かゆみの悪循環」

かゆみの多くは、乾燥肌による皮膚のバリア機能の低下から引き起こされます。未完成な子どもの肌はバリア機能が低く、少しの刺激でかゆみを感じたり、湿疹がでえたりします。アトピー性皮膚炎のかゆみも一部は乾燥肌由来といわれています。

かゆみは、「引っかきたくなるような不快な感覚」と定義されており、特に子どもは我慢できずにかきむしってしまいます。患部をかき壊してしまうことで、皮膚のバリア機能が低下し、少しの刺激でも皮膚が反応するようになります。すると、皮膚の炎症が悪化しやすくなり、患部も拡大する、「かゆみの悪循環」に陥ってしまいます。

子どもが「かゆみの悪循環」に陥らないように、まずは保湿で対処します。それでもかゆがり、すぐに皮膚科に行けないときは、市販のかゆみ止めや、化膿（かのう）を伴っている場合には抗生物質を配合した皮膚薬で対処するとよいでしょう。



## 保湿 子どもがかゆみを訴えたら、まずは保湿で対処

子どもがかゆみを訴えたら、焦らずまずは保湿剤を使ってあげましょう。保湿をして乾燥を防ぐだけでかゆみが収まることも多くあります。特に、肌がかさついている、白く粉を吹いている場合は、乾燥によるかゆみであることがほとんどです。

汗をかいていても、引いた後の肌は乾燥しています。一度、肌を清潔にしてあげて、保湿剤を優しく塗りましょう。

## かゆみを抑える 抗ヒスタミン成分を配合した薬でかゆみを抑える

炎症による痛みや化膿がなく、かゆみだけなら、かゆみを抑える抗ヒスタミン成分を配合したノンステロイドタイプのかゆみ止め（鎮痒消炎薬）がよいでしょう。抗ヒスタミン成分は、かゆみを引き起こすヒスタミンのはたらきをやわらげる効果があります。

かき壊し防止にパッチ剤のかゆみ止めもよいでしょう。パッチによるかぶれ防止に、日頃からワセリンを塗って肌を整えておくとより安心です。

かゆみのある部位に傷がある場合は、刺激を避けるために液剤ではなく、アルコールを含まないクリームタイプがよいでしょう。



マキロンかゆみどめパッチP (上)  
マキロンかゆみどめ液P (右)  
[第3類医薬品]

抗ヒスタミン成分を配合したノンステロイドのかゆみ止め。貼るタイプの「マキロンかゆみどめパッチP」は、かき壊し防止にもなる。



オイラックスソフト  
[第3類医薬品]  
ノンステロイドでクリームタイプの治療薬。かゆみのほかに、赤ちゃんの湿疹やかぶれにも。



クロマイ-N軟膏 (左)  
クロマイセチン軟膏2%A (右)  
[第2類医薬品]

「クロマイ」は化膿を伴う皮膚トラブルに対応した、抗生物質配合の治療薬。上記の2つの製品は、いずれもノンステロイド。「クロマイ-N軟膏」は、抗真菌成分も配合した軟膏タイプ。「クロマイセチン軟膏2%A」は、ベタつかず肌なじみのよいクリームタイプ。

## 菌を抑える 「抗生物質」で細菌の増殖を抑える

かゆいところをかき壊し、傷口が汚れていたりすると細菌が入り込み、炎症を起こし、赤く腫れて痛む、ジュクジュクした膿（うみ）が出るなど、化膿の症状が見られることがあります。

こうした場合は、細菌の増殖を止める役割を持つ抗生物質が配合された薬で対処します。化膿した部位にステロイドを塗るとかえって悪化することがあるので、ノンステロイドのものを使いましょう。

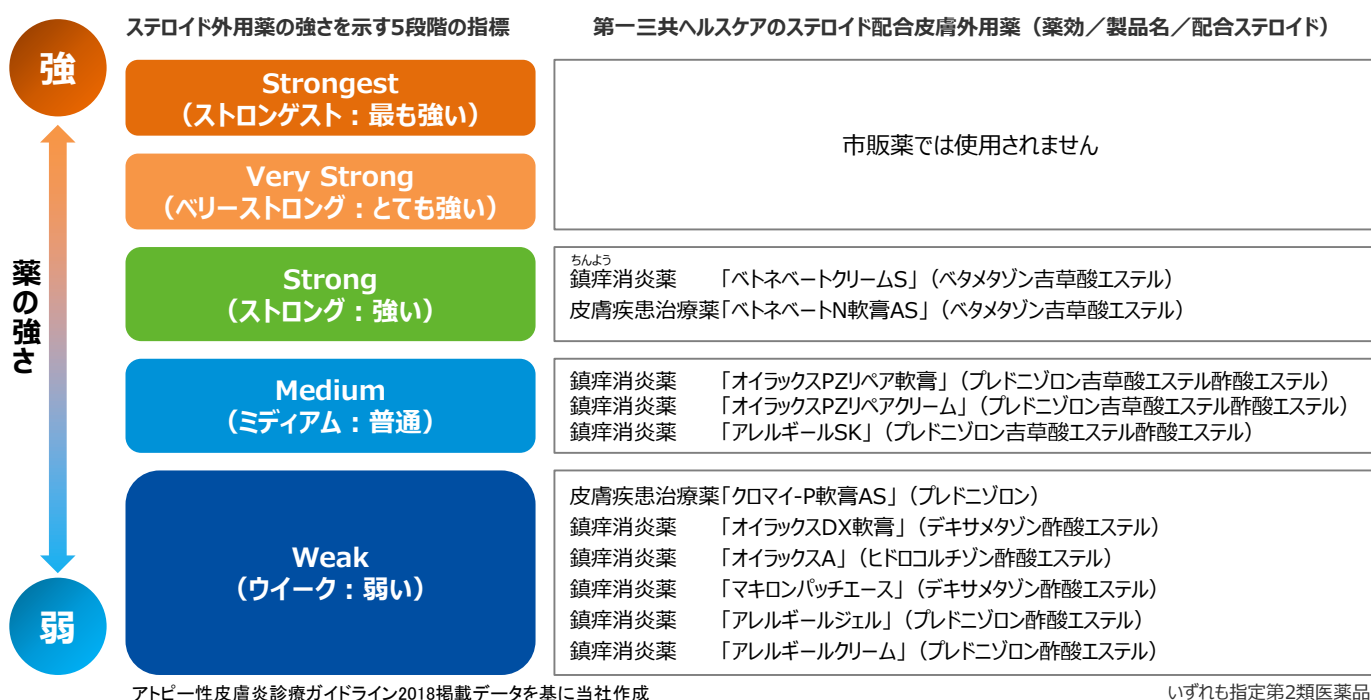


かゆみを伴う赤い湿疹があれば、皮膚が炎症（皮膚炎）を起こしています。皮膚炎の多くは、ステロイド外用薬を使用することが適していますが、乳幼児への使用においては、炎症を起こしている部位によっては副作用が起こることもあります。竹中先生に、子どもに市販のステロイド外用薬を使うときの注意点について伺いました。

## クリニックが子どもに処方するステロイド外用薬は、市販薬にもある

皮膚の炎症を抑える外用薬には、ステロイド成分を配合したものとノンステロイド成分のものがあります。市販薬で最も安心して使えるのは、ノンステロイドタイプですが、ノンステロイドで炎症が収まらない場合は、ステロイド外用薬が必要になります。

ステロイドにはたくさんの種類があり、効果の強弱によって5つのランクに分類され、市販のステロイド外用薬は、弱い方から3ランク（「弱い（Weak）」「普通（Medium）」「強い（Strong）」）のみが配合されています。私のクリニックでも、よほど炎症がひどい場合を除いて、子どもにはこの3ランクの中から処方を行っています。

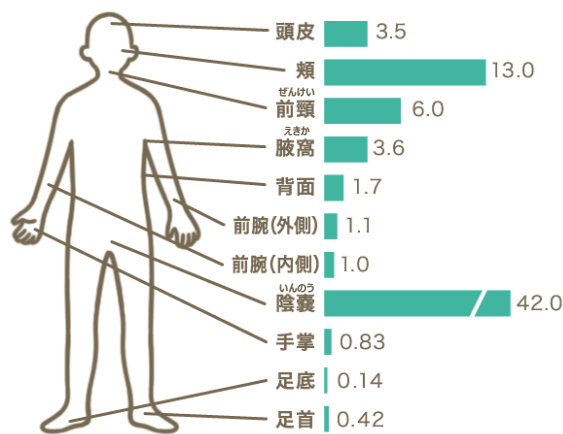


## ステロイド外用薬は塗る部位で使い分けが必要。事前に薬剤師に相談を

皮膚は部位によって薬への感受性や吸収率が異なるので、ステロイド外用薬を処方する際は、塗る部位によって使い分けが必要です。例えば、赤ちゃんの顔や胸、性器に近いところは皮膚が非常に薄いので、クリニックでも最も弱い薬を処方します。かかとやひじなどは、皮膚が厚いので少し強めのものを処方します。

このようにステロイド外用薬は、見極めが必要なので、使い方を間違っていると、ただれることもあります。市販のステロイド外用薬を購入する際には、薬剤師などの専門家に相談するようにしてください。

使用するときは、漫然と使用するのではなく、症状の改善が見られた場合は使用をやめるようにしましょう。市販のステロイド外用薬は2週間を目安に使用してください。5～6日間使用して改善が見られない場合は使用を中止し、医療機関を受診するようにしましょう。



※前腕(内側)での吸収を1.0とした場合の比率  
Feldmann RJ, et al: J Invest Dermatol. 1967;48:181-3 より改変

赤ちゃんや乳幼児に起こりやすい皮膚のトラブルは、それぞれ原因や対処方法が異なります。

竹中先生に教えていただいた、子どもによく起こる皮膚トラブルとその対処法についてまとめました。

子どもによくある皮膚トラブル	新生児	乳児	幼児	解説
乳児湿疹 (脂漏性湿疹・新生児ニキビなど)	○	○		<ul style="list-style-type: none"> <li>乳児期に発生する皮膚炎をまとめた乳児湿疹の総称。毛髪の生え際や眉毛、鼻周囲などの皮脂分泌が盛んな場所に赤み、黄色調の脂っぽいフケのようなものが付着する「脂漏性湿疹」、赤ちゃん特有のニキビである「新生児ざ瘡（ニキビ）」、「アトピー性皮膚炎」なども含まれる。</li> <li>アトピー性皮膚炎以外の脂漏性湿疹と新生児ニキビは、その後自然に治るため、丁寧なスキンケアで多くは対処できる。皮膚科を受診した場合は、ステロイド外用薬などが用いられる。</li> </ul>
接触皮膚炎 (おむつかぶれなど)	○	○		<ul style="list-style-type: none"> <li>おむつかぶれは「接触皮膚炎」の一つで、赤ちゃん自身の尿や便などを含むおむつが皮膚に長時間触れていたり、こすれたり、長時間の着用でおむつ全体が蒸れることなどから起こる。</li> <li>赤くなっている場合や症状が強いと、皮膚表面が蒸れてただれることもある。かゆみや痛みを伴うこともある。</li> <li>おむつの交換回数を増やし、皮膚をこすらず優しく清潔に保つことが大切。これらに加え、ワセリンなどの保湿剤による皮膚の保護、炎症を抑える外用薬の適切な使用で改善が期待できる。皮膚科の治療では、ステロイド外用薬などが用いられる。</li> <li>おむつかぶれに合併して、カビの菌によるカンジダ皮膚炎になった場合は皮膚科を受診すること。</li> </ul>
あせも (汗疹)	○	○	○	<ul style="list-style-type: none"> <li>大量の発汗に伴って、汗の正常な排出が妨げられることで起こる発疹。高温多湿下で、汗を出すための管が詰まり、皮膚の中に汗がたまることで発症する。</li> <li>かゆみのある赤く小さな発疹が、たくさん汗をかいた部位に急速に現れ、強いかゆみを伴い、ちくちくした感じや熱感を覚えることもある。</li> <li>皮膚を清潔にし、涼しい環境で過ごすことで自然に消える。外用薬でかゆみや炎症を抑えることができる。皮膚科の治療では、ステロイド外用薬などが用いられる。</li> </ul>
とびひ <small>のうかしん</small> (伝染性膿痂疹)		○	○	<ul style="list-style-type: none"> <li>皮膚に細菌が感染することで起こる皮膚の病気。</li> <li>虫刺されやあせも、湿疹をかき壊したことによる傷や、乾燥肌やアトピー性皮膚炎などで皮膚のバリア機能が低下した部位に細菌が感染し、そこから“飛び火”するかのよう周辺や離れた部位に症状が広がる。</li> <li>とびひには、水ぶくれができるタイプと、厚いかさぶたができるタイプがある。</li> <li>幼児～学童期に多く見られ、人から人へうつるため、保育園や幼稚園などの集団発生が多いことも特徴。</li> <li>抗菌薬の内服や外用薬による治療が有効だが、患部をよく洗って清潔に保つことが大切。皮膚科では、抗生物質を配合した薬などが用いられる。</li> </ul>
じんましん (蕁麻疹)	○	○	○	<ul style="list-style-type: none"> <li>皮膚の一部が突然、蚊に刺されたように盛り上がり、短時間で跡を残さず消えてしまう皮膚の病気。赤みや強いかゆみを伴うが、たいていは数十分～1日以内に治まる。</li> <li>子どものじんましんの原因はさまざまあり、大きく分けるとアレルギー性と非アレルギー性のものがあるが、原因は特定できないことがほとんど。</li> <li>皮膚のかゆみや発疹が身体の一部だけで、呼吸の苦しさや腹痛などの症状がなければ、患部を冷やして対処できる。苦しさを訴えている場合は即受診を。皮膚科の治療では、抗ヒスタミン薬などが用いられる。</li> </ul>
虫刺され	○	○	○	<ul style="list-style-type: none"> <li>夏に特に多く、蚊、ブユ（ブユ）などによるものが一般的だが、最近では室温の高い冬の建物内や乗り物内での虫刺されもある。</li> <li>子どもは大人と異なり、虫に刺された後の反応が早く、強く出やすいため、刺された部分が赤く腫れた後、水ぶくれになることもある。また、刺された部分から細菌感染を起こして刺し口が化膿することもある。かゆみが強いとかき壊して、とびひが生じることもあるので注意が必要。</li> <li>刺された部位をむやみに触らず、流水で洗うなどして清潔にし、虫刺され用のパッチ剤なども活用し、かき壊しを防ぐこと。症状が強いつまや、発熱などの症状を伴う場合は皮膚科を受診。治療にはステロイド外用薬などが用いられる。</li> </ul>
乾燥肌 小児乾燥性湿疹 (肌荒れ)	○	○	○	<ul style="list-style-type: none"> <li>特に皮膚の乾燥した冬に見られる症状。幼児では、体幹（おなかと背中）に、粟粒大の小さなポツポツがたくさんできて鳥肌のように見え、かゆみを伴う。症状が強くなると、表面がカサカサと粉を吹いた赤い湿疹を発症する。</li> <li>保湿剤やワセリンなどで肌を乾燥から守る適切なスキンケアを心掛けると同時に、皮膚を強くこする、湿疹をかく行為に注意する。かゆみが強い場合、皮膚科を受診。治療では、抗ヒスタミン剤の内服やステロイド外用薬などが用いられる。</li> </ul>
水いぼ (伝染性軟属腫)		○	○	<ul style="list-style-type: none"> <li>伝染性の軟属腫ウイルスによって人から人へうつる、7歳以下の子どもに多い皮膚の感染症。</li> <li>透明感のある小さなドーム状の丘疹ができ、多発することがある。敏感肌やアトピー性皮膚炎を発症している場合は、皮膚のバリア機能が低下しているので広がりやすい。</li> <li>多くは体に免疫力ができると自然に治るため、必ずしも治療を必要とはしないとされるが、皮膚科を受診した場合は、ピンセットで摘み取る治療を行う。</li> </ul>

# 知っておきたい、子どもの皮膚トラブルに関する基礎知識



子どもの皮膚トラブルにおいて、トラブルを防ぐ日常のスキンケアとトラブルが起こったときの正しい対処は、欠かせません。竹中先生に、子どもを持つ親御さんから、よくある質問や知っておいてほしい基礎知識について伺いました。



## Q.「軟膏」と「クリーム」どちらを選ぶといいの？

**A. 有効成分はどちらも同じ。  
使い心地で選んでもよいでしょう。**

軟膏もクリームも、ベースとなる成分（基剤）に有効成分を混ぜ合わせてつくられています。有効成分が同じでも、使い心地や刺激性などに違いがありますが、皮膚薬は一定期間使い続けられることが重要なので、使い心地で選んでもよいでしょう。

### <軟膏の一般的な特徴>

- ・白色セリンなどの油性基剤をベースにした塗り薬です。
- ・刺激が弱く、肌の弱い方にも向いています。
- ・カサカサ乾燥した患部にも、ジュークジューク湿潤した患部にも広く使うことができます。
- ・保湿力が高く、皮膚を保護する効果があります。
- ・クリームに比べるとベタつきを強く感じることがあります。

### <クリーム一般的な特徴>

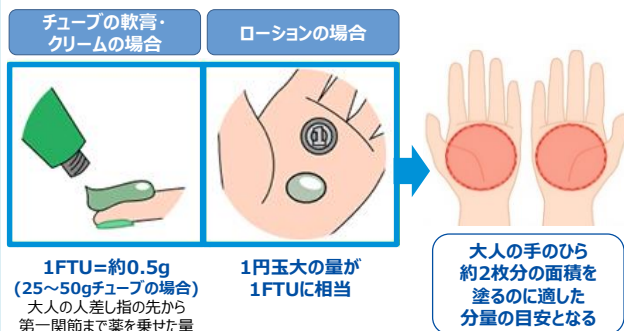
- ・クリームの基剤には、油性成分に加え、水やグリセリンなどの水分が含まれています。
- ・さらつとなめらかで、のびが良く、ベタつきにくいです。
- ・水で簡単に洗い流せる一方、汗などでも流れやすいです。
- ・軟膏に比べて刺激があるため、傷のある部位やジュークジュークした部位には適していません。

## Q. 保湿剤や皮膚薬はどれくらい塗ればいいのか？

**A. 1FTUを基本に、ティッシュが落ちないぐらいの量を目安にするといいでしょう。**

1FTU（1フィンガーチップユニット）を基本に塗るようにしましょう。1FTUで手のひら2枚分の広さに塗ることができます。塗り終えた時に、肌にティッシュをのせて落ちないぐらいなら適量です。

[1FTUとは]



## Q. 皮膚トラブルのときにお風呂に入って大丈夫？

**A. 熱いお湯は避け、ぬるま湯で。  
お風呂後はなるべく早く保湿ケアをしましょう。**

お風呂に入ることは問題はありませんが、汗をかくと湿疹ができてしまうので、お風呂は熱いお湯ではなく、ぬるま湯で入れてあげましょう。

上がる前にシャワーを浴びさせて、乾燥性湿疹を防ぐために保湿剤を全身に塗ってあげてください。特に、顔は皮膚が薄く乾燥しやすいので、顔から塗ってあげるとよいでしょう。



## Q. 子どもがお風呂やスキンケアを嫌がります。

**A. しっかり抱きしめてあげてください。  
子どもが喜ぶような工夫も考えてみましょう。**

私の子育て経験からも、しっかりと抱きしめてあげれば、ほとんどの子どもはお風呂やスキンケアを嫌がりません。

また、子どもが喜ぶような工夫をすることも大切です。お風呂であれば、洗浄料を泡タイプにすると子どもは喜びます。スキンケアを嫌がりお風呂上りに十分塗れないようなら、子どもが寝ている時を狙ってこっそり塗るといいでしょう。子どもが塗った薬をなめないようになれば、自分で塗らせてみるのもよいでしょう。



## Q. 子どもの肌に赤い湿疹が！アトピーですか？

**A. アトピー性皮膚炎はそうそうかかりません。  
保湿でしっかりコントロールしましょう。**

子どもの肌がかさついたり、赤い湿疹ができたりすると「アトピーですか？」と聞かれる親御さんがとても多いです。しかし、アトピー性皮膚炎は、そうそうかかるものではありませんし、しっかりとコントロールすれば重症化することもほとんどありません。

アトピー性皮膚炎も乾燥によって起こることが多いので、深刻に悩まず、まずはしっかり保湿を心掛けてください。特に小さい頃からの保湿が重要です。

## Q. 冬でも日焼け止めに塗ってあげた方がいい？

**A. 冬でも日焼け止め対策は大切です。  
ただしSPFやPAが低い低刺激なものを。**

冬でも紫外線は降り注いでいるので、日焼け止めに塗ることは大切です。子ども用日焼け止めの中にも、SPF値50のものやPA値が大きいものもあります。しかし、SPFやPAの値の高いものは、デリケートな子どもの肌には刺激が強い場合があります。実際に私のクリニックでもSPF50の日焼け止めがかぶれたお子さんがいました。SPF値は20～30、PA値は「+」～「++」程度のもので十分、低刺激な日焼け止めを選ぶとよいでしょう。



有効性・安全性において科学的根拠のある品質を大切にして、生活者の視点から生まれた独創的な発想で開発する。これが、第一三共ヘルスケアの研究開発の基本姿勢です。それは、医薬品に限らず、スキンケア製品でも変わりません。また、皮膚症状は実際に目で見て確認できるものの、その対処法は分かりにくいことから、生活者にとって分かりやすい情報提供に力を入れています。

## 品質を支える科学的根拠。長い実績のある成分を生かしながらも、新たな処方を探求

当社は、「マキロン」や「オイラックス」などの皮膚用薬ブランドを有するほか、まだ「敏感肌」という言葉が一般的ではなかった時代に開発され、約半世紀の歴史を持つ敏感肌向けブランド「ミノン」をはじめとしたスキンケアブランドを有しています。

こうした皮膚疾患を治す市販薬だけではなく、毎日使うスキンケア製品まで幅広い製品を取りそろえている背景には、“生活者満足度の高い製品・サービスを継続的に生み出し、より健康で美しくいたい人々のQOL（クオリティ・オブ・ライフ）向上に貢献する”という企業理念があります。

近年、敏感肌を自覚する生活者が増加しています。それに伴い肌の悩みが多様化する中、安全性にこだわり成分を追究しながら、新たな処方を探求し、お客様のニーズに添ったスキンケア製品を開発していくことが求められています。医薬品に限らず、スキンケア製品の開発においても、皮膚科学に基づく科学的根拠、そこにこだわる文化が貫かれています。



## 製品のみならず情報提供の場をつくり、皮膚症状に悩む人のQOL向上に貢献

当社は、日常生活で起こる皮膚症状とその対処法について、生活者自身で調べることができる皮膚症状の情報サイト「ひふ研」(https://www.daiichisankyo-hc.co.jp/site\_hifuken/)を2019年に開設しました。

皮膚症状は実際に目で見て確認できるものの、その対処法が分かりにくいことから、「ひふ研」は生活者にとって分かりやすい情報を提供できるよう設計しています。生活者が自身の症状と比較できるよう各症例画像を配置するとともに、医師監修の下、20の皮膚症状に関する原因や特徴、対処・予防法について掲載しています。また、市販の皮膚用薬に関する情報も掲載することで、セルフケアの一助となるWEBサイトを目指しました。

当社は、製品のみならず、情報を提供する場である「ひふ研」を通じて、皮膚症状に悩む方々のQOL向上に貢献してまいります。



### 第一三共ヘルスケアについて

第一三共ヘルスケアは、第一三共グループ\*の企業理念にある「多様な医療ニーズに応える医薬品を提供する」という考えのもと、生活者自ら選択し、購入できるOTC医薬品の事業を展開しています。

現在、OTC医薬品にとどまらず、スキンケアやオーラルケアへと事業領域を拡張し、経営ビジョン「健やかなライフスタイルをつくるパートナーへ Fit for You」の実現に向けて取り組んでいます。こうした事業を通して、自分自身で健康を守り対処する「セルフケア」を推進し、誰もがより健康で美しくあり続けることのできる社会の実現に貢献します。

\* 第一三共グループは、イノベティブ医薬品（新薬）・ジェネリック医薬品・ワクチン・OTC医薬品の事業を展開しています。