



## 赤ちゃんの保湿

～テカテカ赤ちゃんを目指そう～

こんにちは、大間病院の工藤です。

一気に寒くなってきたこの頃は乾燥も気になる季節ですね。そこで今回は「保湿」、特に赤ちゃんの保湿をテーマに書きたいと思います。



小さいお子さんがいる方は保湿に関して色々対応されていると思いますが、私も6月に第二子が生まれ、毎日せつせと保湿の手伝いをするようになりました。子どもが生まれる前は保湿の重要性などは特に意識していませんでしたが、調べてみると色々メリットがあり、特にアトピー性皮膚炎や食物アレルギーとの関連が興味深かったのでご紹介します。

肌は人間の最も外側にあるバリアであり、さまざまなウイルスや菌、アレルギー物質が体内に入らないように頑張っています。その肌がガサガサになるとバリアが脆くなり、アトピー性皮膚炎になりやすくなり、そうするとアレルギー物質が体内に侵入しやすくなり



アレルギーを引き起こす可能性が高くなるといわれています。これまではアレルギーがあるからアトピー性皮膚炎になると考えられていましたが、最近は肌のバリアが脆くなりアトピーになるからアレルギー体質になりやすいともいわれているようです。

そんな重要なバリアを強くする方法の1つとして「保湿」があります。ある研究によると、保湿をしっかりとすることでアトピー性皮膚炎が3割ほど減ったという結果が出ているようです。

さて、実際にどのように保湿をすればよいかといいますと、

① まずは皮膚の汚れを刺激の少ない石鹸でしっかり洗い流す

② その後に保湿剤を塗る

という2ステップとなります。保湿剤の量は、1円玉大を1単位とし、生後半年の赤ちゃんは10単位、1歳児は12単位、3歳児は16単位が目安となります。私はこれを知った時、かなりの量を使うのだなと思いました。

これから乾燥がひどくなってくる時期となります。乾燥に負けないようにたっぷり保湿してあげましょう。



# うんたん 雲丹の活動日記

## 今月の雲丹（うんたん）の活動



10月18日(月)、秋の火災予防運動の一環として行われた防火パレードに雲丹（うんたん）も参加してきました。

雲丹（うんたん）は保育所のお友達と一緒に村内を歩きながら、火事を起こさないよう呼びかけをしていました。

**雲丹（うんたん）からひとこと**

「みんな火の扱いには気をつけるべの～」