

アトピー性皮膚炎のスキンケア

アトピー性皮膚炎の治療で一番大切なのは毎日のスキンケア(お肌の手入れ)です。アトピーのお子さんの皮膚は脂分に乏しく乾燥して痛みやすいので、注意深いスキンケアが大切です。スキンケアをすることで外用薬の効果が高まります。お母さんが毎日お肌の手入れ、お化粧をするのと全く同じ感覚で、お子さんの皮膚の手入れをしてあげてください。



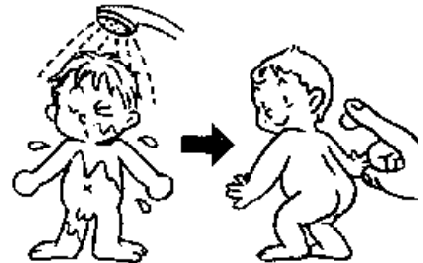
(1)皮膚の汚れを落とす

皮膚に残った汗、よだれ、食べ物かす、黄色ブドウ球菌などは皮膚に炎症を起こして、アトピー性皮膚炎を悪化させてしまいます。

毎日の入浴、シャワーが大切です。

<ポイント>

- * 石鹸、シャンプーは洗浄力の強いものは避ける。香料を含んでいない石鹸を使用する。特別な石鹸は必要ないが、乾燥皮膚用のコラージュD、アトピコ、ノブなどが良い
- * たっぷりの石鹸、シャンプーをよく泡立てる。石鹸、シャンプーをたっぷり使えば汚れは十分落ちる
- * 汚れは速やかに落とす、しかし強くこすらない。
- * 手で優しくなでるように皮膚を洗うか、柔らかいガーゼを用いる。目の粗いアカ落とし、ヘチマなどは皮膚を痛めてしまうので用いない。
- * 石鹸、シャンプーは残らないように十分すすぐ
- * かゆみを生じるほどの高温のお湯は避ける
- * 入浴後にほてりを感じさせる沐浴剤、入浴剤は避ける。



(2)皮膚への強い刺激を避ける

強い日差しは皮膚に炎症を起こし(=赤くなる)、乾燥させてしまいます。皮膚の炎症、乾燥はかゆみを引き起こし、アトピー性皮膚炎を悪化させてしまいます。夏、海で泳ぐ時にはTシャツを着ましょう。屋外に長時間いる時には、つばの広い帽子をかぶり、日焼け止めクリームを塗りましょう。



(3)保湿剤をまめに塗る

冬になると皮膚が乾燥して、白い粉がふいたようになります。こうした状態を放置すると皮膚はますます荒れてしまいます(夏場は汗をかくので、皮膚の脂分が多くなり、乾燥肌は目立たなくなります)。当院では、パスタロン、セラチナミン、ザーネ、ヒルドイド、白色ワセリンなどの保湿剤を処方します。乾燥した皮膚に直接、または軟膏を塗った後に上塗り用として使ってください。保湿剤はたっぷり、まめに塗ってください。入浴、シャワーの後には速やかに保湿剤等を塗ってください。皮膚症状がよくなったように見えても塗り続けて下さい。

