

## 赤ちゃんの肌荒れは早めに対処を

赤ちゃんの肌に  
気になる症状は  
ありませんか？



提供元：  
群馬大学医学部附属病院  
小児科 教授 滝沢琢己 先生

- 保湿をしても肌が乾燥している
- とくどきかゆがっている
- ご家族でアレルギーを持っている方がいる

- 肌をこすりつける
- 毎日かゆがっている
- 保湿をしても肌が2週間以上赤く、ガサガサしている
- 乳児湿疹または湿疹といわれて、2週間以上治らない
- 薬を1週間使っても治らない

健診時に相談しましょう

医療機関を受診しましょう

### 医療機関を探す

- アレルギー疾患医療拠点病院・連携病院を探したい場合はこちら

群馬県アレルギー疾患医療拠点病院・連携病院



- 病院、薬局を探したい場合はこちら

群馬県統合型医療情報システム



協力：群馬県アレルギー疾患対策推進協議会  
問い合わせ先：群馬県健康福祉部 感染症・疾病対策課  
〒371-8570 群馬県前橋市大手町1-1-1  
TEL:027-226-2611



群馬県の  
アレルギー疾患対策  
(群馬県ホームページ)

2024年7月作成  
MZ2407023

# 大切な赤ちゃんの 肌のために



©群馬県 くんまちゃん

## 毎日できるスキンケア



### 監修

群馬大学医学部附属病院 小児科 教授  
滝沢 琢己 先生

いまいずみ小児科 院長  
今泉 友一 先生

- アレルギーやスキンケアについての詳しい内容はこちらをご覧ください。

### アレルギーポータル

アレルギーに関する  
「正しい情報」を  
お届けするWebサイト



提供元：一般社団法人日本アレルギー学会・厚生労働省

### アトピーズ

アトピー性皮膚炎の  
情報サイト



提供元：大塚製薬株式会社

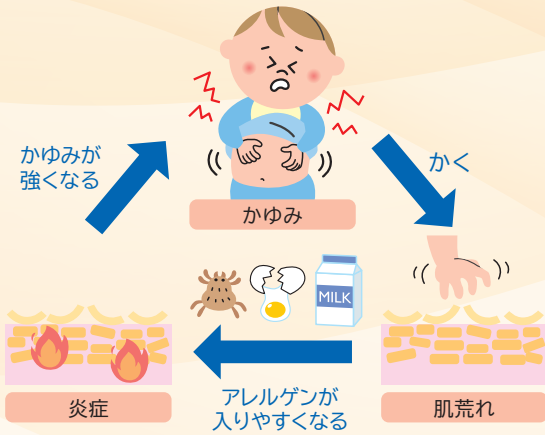
群馬県と大塚製薬は、健康づくり推進連携協定を締結し、皆さまの健康維持・増進に取り組んでいます。





## 赤ちゃんの肌にはどんな特徴があるの？

### 【かゆみの悪循環】



- 赤ちゃんの肌は薄く、とてもデリケートです。肌をこすると肌のバリアが壊れます。
- 荒れた肌からは、アレルギー（アレルギーの原因物質）が入りやすくなります。
- アレルギーで炎症が起き、かゆみが強くなり、さらに肌が荒れる悪循環になります。



## アレルギーマーチってなに？

- 肌荒れは、アレルギーの発症に関係するといわれています。
- 下の図のように、肌荒れからアトピー性皮膚炎や食物アレルギーを発症し、他のアレルギーも次々と発症することを、アレルギーマーチといいます。
- すべての方がこのような経過をたどるわけではありませんが、アレルギーマーチの進行を止めて、アレルギーを予防することが大切です。そのためにも、肌荒れが起こらないようにきちんと赤ちゃんのスキンケアをしていきましょう。

### 【赤ちゃんの肌荒れとアレルギーマーチ】

乳児期

幼児期

学童期

成人



アトピー性皮膚炎  
食物アレルギー



乳幼児ぜん息



アレルギー性  
鼻炎



成人型  
気管支ぜん息



## 赤ちゃんのスキンケアはなにをすればいいの？

### ステップ1 肌を清潔に保つ



#### ① 1日1回はからだを洗う

1日1回はベビー用の石けんやボディシャンプーで、きれいに洗いましょう。



#### ② 手のひらでやさしく丁寧に洗う

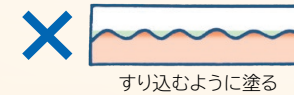
しっかりと泡立ててから、しわやくびれには指を差し入れて、念入りに洗います。



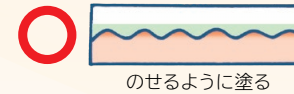
#### ③ 泡をよく洗い流したらやさしくふく

石けんやボディシャンプーが残らないようによく洗い流しましょう。バスタオルで軽くおさえるようにして、こすらずに水分をふき取ります。

### ステップ2 すぐに保湿する



すり込むように塗る



のせるように塗る



#### ① 保湿は肌が乾燥する前に

からだを洗ったらすぐに保湿剤を塗りましょう。関節などしわのある部分はしわを伸ばして塗ってください。

#### ② のせるように塗る

肌はデコボコしています。肌はデコボコしています。すり込むと、出っ張った部分に保湿剤が行きわたりません。

#### ③ ティッシュがくっつく程度が目安

保湿剤の量の目安は、塗った後の肌にティッシュがくっつく程度です。

注) 湿疹などの炎症がある場合は、保湿だけで症状を抑えることはできません。気になる症状があったら医療機関を受診しましょう。

赤ちゃんのスキンケアについてもっと知りたい方はこちら

動画やリーフレットでわかりやすく解説されています。

