

2023年が明けて早くも1ヶ月が過ぎそうです。一年で最も寒い時期と言われる大寒が20日(金)に過ぎ、本当に大寒波が到来。さすがの子ども達も寒さに震えています。寒さと、乾燥は冬に流行する病気の大好物。今年はインフルエンザも流行しています。しっかり予防して元気にすごしたいものですね。

皮膚トラブルとホームケア

乾燥肌・あかぎれ

乾燥肌とは、皮膚が乾燥して荒れたりかゆくなったりすることです。特に子どもは皮脂の分泌が少ないので乾燥肌になりやすく、肌がカサカサして粉をふいたようになり、かゆみのある赤い湿疹になったりすることもあります。

症状がひどくなると、手指や頬が赤くひび割れる、あかぎれになってしまうこともあります。

また、手を濡れたままにしておくこともあかぎれやしもやけの原因になります。手洗いはしっかりと水分を拭きとり、こまめに保湿剤をぬり、肌を保護することをお勧めいたします。

口なめ皮膚炎(なめまわし皮膚炎、口囲皮膚炎)

唇が乾燥すると気になって、ついなめてしまう子がいます。唇をなめてしまうと、ますます乾燥してカサカサになってしまいます。このように、唾液によって、口の周りの皮膚の荒れがひどくなることを「口なめ皮膚炎」といいます。なめないように声かけをして口の周りを清潔に保ち、ワセリンやリップクリームなどをこまめにぬって、保湿を心がけましょう。



保湿をしっかりと!

皮膚乾燥を予防するには、保湿剤をしっかりと塗る必要があります。入浴後5~10分くらいの間に塗るのが効果的です。子どもが自分で保湿剤を塗れるようになって、手の届かないところは、おとながサポートしてあげてください。

肌に合う保湿剤を選んであげることがベスト

保湿剤には水分を保持する作用のあるもの(尿素やアミノ酸、コラーゲンなど)、皮膚のバリア成分を補うもの(セラミドなど)、皮膚を覆ってバリアの代わりにするもの(ワセリンやボディオイルなど)があります。子どもの肌に合う保湿剤を選んでほしいですが、どれが合うか分からない場合には、かかりつけ医に相談することも効果的です。

アトピー性皮膚炎の子どもは、皮膚が乾燥すると、症状が悪化しがちです。保湿を十分にしましょう。かゆみを訴えたら、皮膚科医に診てもらうことも必要です。



みんな悩んでいる!? 『鼻水』のおはなし

乳幼児は鼻水が出やすい!

- *免疫が未熟でウイルス感染を起こしやすい
- *鼻の粘膜が敏感である
- *気温の変化に反応しやすいなどと言われています。

鼻水の役割は?

鼻水は鼻の中のウイルスや細菌や異物を外に出そうと努力しています。
→薬で無理に鼻水を止める必要はありません。

鼻水止めの薬は必要?

鼻水止めの薬で逆に鼻水が粘っこくなり、鼻づまりを起こすこともあります。
→受診した際も、鼻水を止めるお薬ではなく、逆に出すお薬が処方されますよね。

- 鼻水がある時は中耳炎になりやすいので 耳を気にしていたら受診しましょう。
- 鼻水が長引く原因として副鼻腔炎やアレルギー性鼻炎があります。長引くときは再度受診しましょう。鼻水だけの時は耳鼻科の方が専門的かつ、治りが早いことも多いです。小児科だけではなく、耳鼻科の受診も検討してもよいでしょう。

鼻水の色を見てみよう

透明
気温の変化によるものやかぜの初期症状の場合に見られます。鼻水は垂れたままにしていると肌荒れの原因になるので注意が必要です。

黄色から緑色
細菌に感染している可能性があり、緑色に近いほど症状が悪いので早めに病院へ行きましょう。また、透明の鼻水に比べてドロツとしているため、鼻の奥で溜まってしまうことがあります。その時は加湿などを行い、鼻水を出しやすくしましょう。

鼻水・咳・痰のホームケア

加湿
乾燥により咳が誘発されやすくなります。また、加湿された環境では鼻水や痰が通りやすくなります。お風呂場をシャワーなどで湯気を満たしその湯気を吸い込むなども効果的。

水分
水分が不足すると痰が固まり、出しにくくなります。喉を潤す面でも少量でもこまめに水分を取りましょう。

寝る時の体位
クッションを布団の下に置き30~45度上半身を高くすると鼻水がのどに垂れ込むのを少なくできます。咳のみの場合は肩をやや高くするイメージで…。

鼻水はかむか吸い取り器でこまめに優しく吸ってあげましょう。

鼻水が黄色いのは、身体を守る免疫がきちんと働いている証拠です。子どもの場合、鼻水の色だけにとらわれず、**食事が食べられているか、眠れているか…など全身状態をみて判断しましょう。**