

# ホッ と 保 健 室

## ～お子さんの唇は荒れていませんか？～

唇は、食事や会話などで動かすことが多いので、さまざま刺激を受けやすく、トラブルを起こしやすい部位です。その上、常に刺激を受けているので、トラブルが起きてほかの部位よりも安静を保つことができず、症状が治りにくい部分でもあります。

本校の児童生徒の中にも、唇のトラブルがある人が多いので、唇のトラブルとケアについて、取り上げてみました。



### 《唇は、皮膚ではなく粘膜です》

唇は、周囲の皮膚とつながっているのですが、皮膚の一部のように見えますが、実際は粘膜です。ふつう粘膜は体内にあるものですが、体の外にむき出しになっている特殊な粘膜です。そのため唇は、皮膚ほど乾燥や刺激に強くありません。また唇は、ターンオーバーが皮膚より早いのも特徴の一つです。表面の角質が乾燥してもすぐに新しく再生するという点では利点といえますが、一方では代謝を促進するために必要な栄養を常に補給し続けなければ代謝障がい招くことにもつながります。

### 《子どもに起こりやすい唇のトラブル》

#### 舌なめずり皮膚炎

これは、唇をなめることで、唇と周囲の皮膚にかぶれが生じるものです。アトピー性皮膚炎や接触皮膚炎の子どもに多く見られ、炎症が起こった皮膚は、乾燥して亀裂を生じます。唇をなめる癖のある人は、唇を保護するための粘液を取ってしまうので、さらに乾燥します。



#### 口角炎

口角炎は、唇の両端にびらんや亀裂が生じ、かさぶたができた状態です。口を開けるとかさぶたに亀裂が生じて痛みます。原因は、〈ビタミン B2 欠乏〉〈アトピー性皮膚炎〉〈唾液の量が多いこと〉〈ウイルスによるもの〉などがあります。ウイルス性の口角炎は感染するので、タオルの共用は避けましょう。



### 《唇の正しいケアのしかた》



#### ①リップクリームで乾燥を防ぐ

ただし、リップクリームに含まれている成分によって接触性皮膚炎を起こす場合もあるので、色味や香料の入っていないものを選ぶようにしましょう。また、メントールもかぶれの原因になることがあります。

#### ②かぶれの原因を取り除く

意外なものが（例えば、歯みがき粉でも含まれている成分によって）かぶれの原因になっていることがあります。気が付きにくいので、おかしいと思ったら、まずは使用を中止してみましょう。

#### ③バランスのよい食事

ビタミン B2 は、粘膜を正常に保つ働きがあり、レバー、うなぎ、納豆、卵、ブロッコリーなどに多く含まれています。また、貧血でも唇が荒れやすくなるので、鉄分を多く含むレバー、アサリ、小松菜なども積極的に摂りましょう。

#### ④皮膚科で診てもらおう

治りにくいときは、悪化する前に、早めに皮膚科で診てもらいましょう。