

ほっと 保健室

冬の特別編



乾燥の季節になりました。

あかぎれ、湿疹、かゆみなど、様々な肌のトラブルに悩んでいませんか？

ひび



< 原因 >

皮膚が乾燥することにより皮膚の表面がはがれてカサカサになった状態

あかぎれ



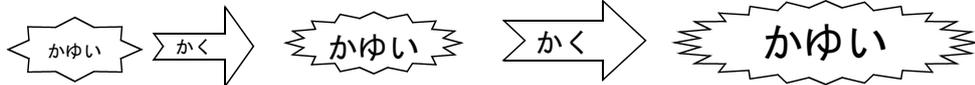
< 原因 >

ひびがさらに悪化して皮膚が厚く硬くなります。すると弾力性が低下して皮ふに浅い割れ目や深い裂け目ができた状態。

予防

ひびの段階で、手洗い後や、寝る前に尿素入りの保湿外用薬（市販のものや、病院でもらったものなど）を忘れず塗って、ひびを悪化させてあかぎれにさせないことがポイントです。あかぎれになってしまったら、絆創膏などで保護してやます。絆創膏をはがしてしまうお子さんには、液状のばんそうこうなどが便利です。しかし、絆創膏だけでは治らないので、日々のケアは、忘れずに！！

かゆみ



乾燥するだけで、かゆみの原因になることもあります。皮膚そのもののバリア機能が下がっていることで、ちょっとした刺激に反応してしまい、掻いてしまいます。そうすると、引っ掻いて皮膚炎をおこしたり、それが悪くなったりします。皮膚炎が悪くなればまた、痒みも増してしまいます。

予防

- ・汗やよごれは速やかに落とす
- ・洗浄力の強い石けん・シャンプーは避ける
- ・石けん・シャンプーが残らないように十分すすぐ。
- ・入浴中・後にほてりを感じる沐浴剤・入浴剤は避ける。
- ・入浴後は速やかに保湿外用薬を塗りましょう。入浴後の乾燥防止に効果的です。
- ・保湿外用薬は市販のものでもよい。使用感のよいものを選ぶ。
- ・爪を切り、夜などに掻かないように手袋をはめる。 など

出典：厚生労働省科学研究班

★症状が悪化したら、早めに病院を受診してくださいね。