

ちょっと教えて子育てのQ&A

赤ちゃんの健康～スキンケアと気になる咳について

季節の変わり目は、気になる咳が出てきたり、乾燥肌になったりすることがあります。予防法やケアのポイントをご紹介します。



Q1 赤ちゃんになぜスキンケアが必要なの？

赤ちゃんの薄い肌は簡単に傷つきます。その結果、皮膚のバリア機能が低下して、ばい菌や食べかす、ダニ、ほこりなどが皮膚から体内に侵入しやすくなります。ケアをすることで、皮膚の感染症予防や将来のアレルギー体質の予防につながることが分かってきました。紫外線や乾燥などでダメージを受けた肌は保湿ケアをして、皮膚のバリア機能を強くすることができます。

Q2 赤ちゃんのスキンケアのポイントは？



お肌の洗浄は、弱酸性の石鹸を良く泡立てて、素手に泡を付けて泡で汚れを落とすように洗います。1歳以下の子どもには肌を傷つけるガーゼやナイロンタオルは使用しないでください。入浴後はしっかりとクリームタイプの保湿剤と、乾燥が強い場合は重ねて油脂性軟膏（ワセリン）などがお勧めです。

Q3 喘息の咳の見分け方や原因は？



判断基準は「夜中や朝方に咳が強まるかどうか」です。また、運動後や冷たい空気を吸ったときなどの気道が刺激を受けたときに咳込む特徴があります。また胸の音が「ひゅーひゅー」「ぜーぜー」と聞こえるのも特徴です。そのような症状がある場合は、小児科を受診しましょう。喘息になる人は、アレルギー体質であることが多いです。ダニやほこり・カビなどのアレルゲンや風邪、運動、気候の変化が作用することで発症します。

Q4 喘息予防のポイントは？



ハウスダスト、ダニ、花粉、たばこ、ペットの毛といった生活環境の中の物質が原因となることが多いです。そのため部屋やエアコンの掃除が大切です。最も効果的なのは布団の掃除です。1週間に一度は、掃除機で布団表面のほこり、ダニなどを吸い取って下さい。シーツや布団カバーの洗濯も忘れずに。