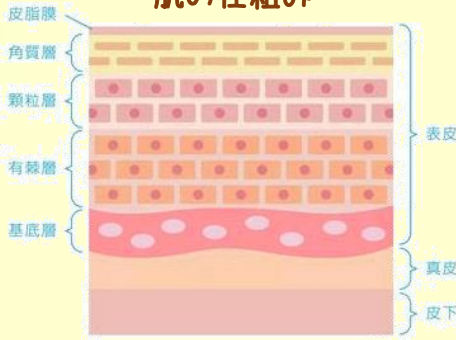


# スキンケア のいろは

冬になると空気が乾燥し、カサカサになりがちなお肌。スベスベお肌に近付くための効果的な方法をご紹介します！



## 肌の仕組み



## 子どもの肌の特徴

子どもの肌は大人と比べて皮脂を分泌する機能が未熟です。皮脂は肌を覆うバリア（皮脂膜）となり、角質の水分を保ってくれると同時に、外部からの異物（アレルギーや細菌など）が体の中に侵入することを防いでくれます。皮脂分泌の少ない乳幼児の肌は、乾燥や刺激に弱いことが特徴です。日々のスキンケアをしっかりと行うことで、乾燥に負けない、バリアの整った肌を目指すことができます。

## スキンケアの基本は「洗う」と「保湿」すること！

皮膚に付いた汗やほこりなどの汚れはしっかりと洗い流し、**低刺激の保湿剤**で保湿をしましょう。保湿剤には皮膚の水分が逃げないように「ふた」をしたり、皮膚に水分を与えたりする役割があります。季節に関係なく**毎日**保湿剤を塗ってスキンケアをしましょう。とくに空気が乾燥している季節は外部からの刺激にも敏感になりやすくなるので、赤ちゃんでも使える保湿剤でしっかりと肌を守ってあげることが大切です。

また、スキンケアを行うことで**スキンシップ**が生まれます。親子のスキンシップはハッピーホルモンともいわれる「オキシトシン」が分泌され、子どもの健やかな成長にもつながっていくと言われています。**親子の愛情を深めるチャンス**でもあります。

### 洗う

子どもの体を洗うときは、洗剤をよく**泡立て**て、ゴシゴシ擦らずに優しく肌を包み込むように**手のひらで洗**いましょう。流すときには**石鹸カス**が残らないようにしっかりと洗い流しましょう。



### 保湿

手を清潔にしましょう。軟膏やクリームは大人の手の人差し指の先端から一つ目の関節まで伸ばした量、ローションは一円玉大の量で、大人の手のひら約2枚（両手）分の面積に塗ることができます。塗った後にティッシュが皮膚に付く、または皮膚がテカるなども使用量の目安となります。



## そもそも、 保湿剤って何？

- ・皮膚に水分を取り込み、乾燥を防ぐ効果があるもの。
- ・皮膚に膜を張り、水分が逃げるのを防ぐ効果があるもの。

## 保湿剤の種類と特徴

- ・**ワセリン製剤**  
石油から精製される油脂性の物質で、皮膚に膜を張ることで水分の蒸発を防ぐ。刺激が少なく、安価で手に入りやすい
- ・**ヘパリン製剤**  
「ヘパリン類似物質」という成分を含む商品のことをいう。水分保持作用、血行促進作用、抗炎症作用があるのが特徴。
- ・**尿素製剤**  
尿素を含む商品をいう。皮膚の角質層の水分を保持する作用や角質溶解作用があるため、古い角質を除去し皮膚を柔らかくする効果があります。

