



子どもの湿疹

一口で子どもといっても、赤ちゃん、乳幼児、小・中学生など、年齢によって皮膚の病気の出方も違います。

新生児〜乳幼児に多いのは湿疹・皮膚炎です。湿疹も皮膚炎も、外見上は区別が付きません。外部からの刺激によるものが皮膚炎で、原因がはっきりしないものを湿疹と呼んでいます。

新生児〜乳幼児に多く見られるものに、「脂漏性(しろうせい)湿疹」というのがあります。皮脂の分泌が多い頭皮や顔にできる、カサカサした湿疹で、赤みとかゆみを伴います。ひどくなると黄色いかさぶたで覆われることもあります。勝手に薬をつけず、治療は医師に任せましょう。

接触性皮膚炎(おむつかぶれ)も、おむつを着ける新生児〜乳幼児によく見られ、尿



や便に含まれるアンモニアや酵素などが原因となつて起こる炎症で、おむつの部位に致して赤みやただれを生じます。対策としては、おむつを長時間着けたままにせず、頻繁に交換して清潔を保つこと、炎症部位は決してこすらず、ぬるま湯に浸したガーゼなどで、そつと汚れを取り除きます。

乳幼児に多い皮膚病に汗疹(あせも)というのがあります。大量の汗をかき続けると、汗の出口が詰まり、外へ出られなくなつた汗は、表皮から漏れ出し、炎症を起こします。炎症が起こつた状態が「あせも」です。「あせも」がきやすい場所は首回りや脇の下、膝の裏や肘の内側、おなかの周辺や足の付け根などです。女性ならば乳房の下もあります。

あせもは予防が第一です。汗をかいたら水でぬらしたタオルですぐに拭き取り、通気性・吸湿性の良い服を着ます。たっぷり汗をかいたからといって石けんをたっぷり使つて、ナイロンタオルでゴシゴシ洗うのは禁物。皮膚の防御機能が弱まって炎症が起きやすくなります。

昼と夜

私たちが生活している地球は1日1回転しているのので、毎日明るい昼と暗い夜がやって来ます。

人類は昼間に行動して獲物を求め、夜は睡眠を取り明日への力を蓄える生活を繰り返してまいりました。その結果として、今日のような地球上での文明を築き上げてきました。大人の体は、昼と夜を繰り返すサイクルに合わせて働いています。朝は早く目覚めて仕事に就き、太陽が沈んで暗くなると家族の生活に戻つて、夜の眠りに移っていきます。

おなかの中で育っている赤ちゃんは、昼も夜もない時間の中で大きくなって、やがて時が来ると産声とともにこの世に生まれてきます。そうになると、お母さんからの栄養が途切れるので、昼も



夜もなく、空腹になると目覚めては泣いて、乳を求めるようになります。その結果は、眠りと飲みの繰り返しだから、たくさん乳を飲んで、やがて生後3〜4カ月ごろには、生まれたときの体重の2倍にもなります。

しかし、そのころまでのお母さんは大変です。出産後の疲れもあるのに、昼夜関係なく授乳。赤ちゃんを抱っこしたり、おむつを替えたりの日常が待っています。そうこうしているうちに赤ちゃんも首がしっかりして、お母さんとの関わりが多くなっていきます。

いつの間にか夜中の泣きや授乳は少なくなつて、昼の目覚めが長くなり、あやせば笑い、遊びも楽しめるようになります。

4〜5カ月ごろからは、昼間の明るいときの動きは活発。目を離せないくらいになり、静かな夜になると眠りが多くなつて、大人の生活のリズムになつていきます。昼間はできるだけだけ赤ちゃんのお相手をし、夜は8〜9時には眠りに入るように昼と夜のリズムを応援してあげましょう。