

子供の肌荒れについて

冬は保湿することが大切です。

1 適切な保湿剤を選ぶ。

- ・子どもの肌には、無香料で刺激の少ない保湿剤を選びましょう。ワセリン乳液が適しています。
- ・保湿剤は、肌の水分を保ち、乾燥を防ぎます。

2 こまめな保湿

- ・風呂から上がったら、すぐに保湿剤を塗りましょう。特に乾燥しやすい部位（顔、手、足など）に重点的に使いましょう。

3 湿度を保つ

- ・室内の湿度を適切に保つことも大切です。加湿器を使ったり、部屋を適度に換気することで、肌の乾燥を保ちましょう。

4 かゆみのある場合はかゆみ止めを使用

- ・かゆみを伴う場合は、かゆみ止めクリームを使用して症状を和らげましょう。

5 皮膚科を受診

- ・症状がひどい場合や長時間続く場合は、皮膚科を受診しましょう。

ニキビ薬の選び方

ニキビ薬は、ニキビの進行具合に応じて適切なものを選ぶことが大切です。

ニキビの状態	特徴
白ニキビ	ニキビの最初の段階で、毛穴に皮脂が詰まった状態の白～乳白色の発疹。
黒ニキビ	詰まった皮脂が酸化し黒っぽく変色した状態。
赤ニキビ	詰まった毛穴の中で菌が繁殖し炎症を起こして赤く腫れる状態。痛みを伴うこともある。
黄ニキビ	化膿し、膿がたまった状態。皮膚科で治療する必要があります。

状態別でみたおすすめの成分

・白・黒ニキビにおすすめの成分

成分名	作用
イオウ	角質を柔らかくする 皮脂を取り除く

	殺菌作用
レゾルシン	殺菌作用
イソプロピルメチルフェノール	殺菌作用
クロルヘキシン	殺菌作用

・赤ニキビにおすすめの成分

成分名	作用
イブプロフェンピコノール	炎症を抑える
アラントイン	炎症を抑える
グリチルリチン酸二カリウム	炎症を抑える

・黄ニキビは、炎症が起きている赤ニキビが悪化し化膿した状態。

炎症が奥深くまで進行しているので皮膚科を受診しましょう。

ニキビの進行具合がわからないときは薬局の薬剤師に相談してください。

覚えておきたい応急処置の4つのステップ

RICE処置とは、肉離れや打撲、捻挫など外傷を受けたときの基本的な応急処置方法。Rest(安静)・Icing(冷却)・Compression(圧迫)・Elevation(挙上)の4つの処置の頭文字から名付けられました。早期にRICE処置を行うことで、内出血や腫れ、痛みを抑え、回復を助ける効果があります。

1. 休息(安静)

ケガをしたら、まずは安静に保つことが大切です。安静とは、必ずしも横にして寝かせるとは限りません。むやみに動かすと悪化してしまう可能性があるため、患部にタオルや添え木などを当てて固定します。

2. Icing(冷却)

患部を氷や氷水などで冷やします。体温を下げることで、患部の毛細血管が収縮して、腫れや内出血、痛みなどが抑えられます。ただし、冷やしすぎると凍傷になるリスクがあるので注意しましょう。

具体的には、氷を氷のうやビニール袋に入れて患部に当て、**15~20分**ほど冷やします。ピリピリとした痛みが出たあと無感覚な状態になったら、一度氷を外してゆっくり皮膚感覚を取り戻します。そのあと再び氷を当てましょう。これを何度か繰り返します。

3. 圧縮(圧迫)

患部にテープなどを巻いて圧迫し、腫れや内出血を最小限に抑えます。きつく圧迫しすぎると血流障害や神経障害を起こしますので、しびれや変色が生じたらすぐに緩めましょう。

4. 昇降(挙上)

患部を心臓より高い位置に保ちます。血液が心臓に向かって流れるので、内出血による腫れを防ぐことができます。患部の下に座布団やクッション、たたんだ毛布などを敷くとよいでしょう。

湿布剤のかぶれ防止

湿布剤は個々に肌の相性があります。皮膚炎やかぶれの副作用が出る方もいます。そうならないように

- 1 皮膚を清潔にしてから貼る。
- 2 貼る場所を次回少しずらす。
- 3 次に貼るまでの間隔を少々おく。

ようにします。

早めにはがしても、皮膚や血中に有効な成分は残っています。

薬によって1日の使用回数が違いますので添付文章通りに貼ってください。

湿布を5～6日貼っても改善しないときは整形外科を受診してください。