

# 赤ちゃんのお肌のケアと 離乳食

食物アレルギーの  
予防のために

監修

京都府立医科大学 皮膚科

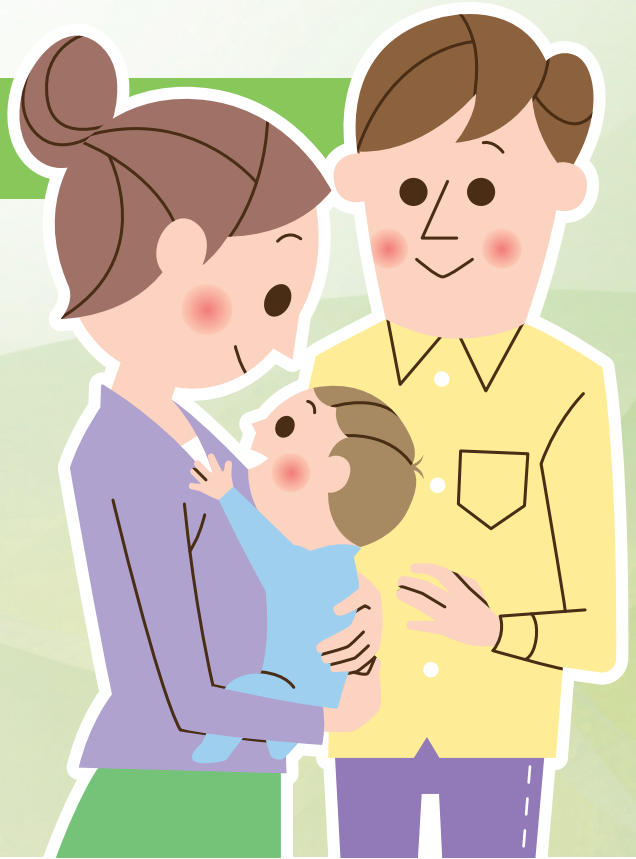
**加藤 則人** 先生

京都府立医科大学 小児科

**土屋 邦彦** 先生

京都大学 皮膚科

**神戸 直智** 先生



アレルギーに関する「正しい情報」をお届けするWebサイト

**アレルギーポータル**

こちらからアクセス▶



大塚製薬は京都府と包括協定を締結し、府民の健康増進に関する取組みに協力しています。



京都府

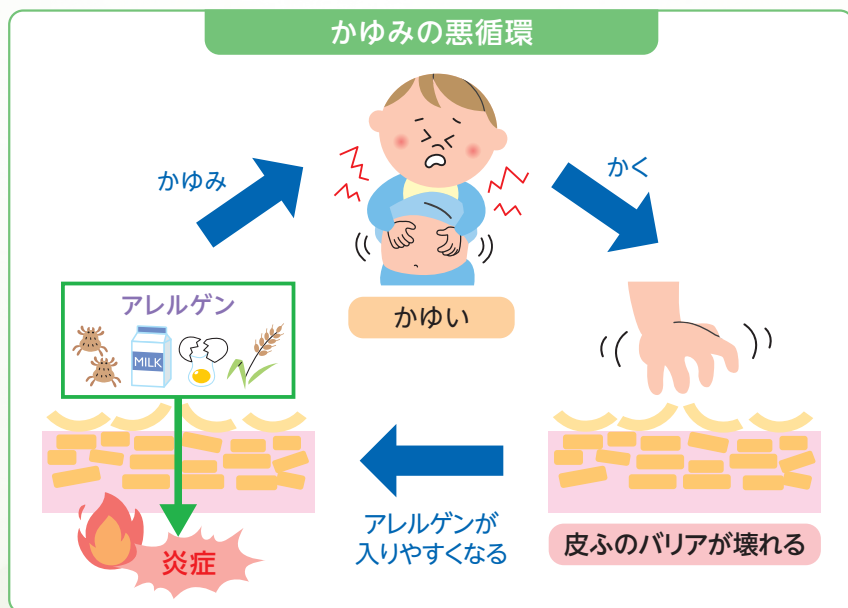


otsuka 大塚製薬株式会社

# 赤ちゃんのお肌とスキンケア

## ● 赤ちゃんのお肌はデリケート

赤ちゃんのお肌は薄く、過敏で、とてもデリケートです。また、皮脂の分泌が不安定で、汗もかきやすいため、荒れやすい状態になっています。その状態でお肌をひっかくと、お肌のバリアが壊れて肌荒れが起きてしまいます。肌荒れは、さまざまなアレルギーの原因となります。



## ● スキンケアの目的

お肌を清潔にし、保湿によって乾燥させないようにすることで、健康的なお肌を守ることができます。

赤ちゃんのお肌を守るために  
スキンケアは大事なのです～



# 赤ちゃんの体を洗うときのポイント

## 1 石鹸をよく泡立てる

泡は洗浄力の目安です。泡には皮ふの汚れをはがし取って包み込む働きがあるとともに、クッションとなって摩擦による皮ふへの刺激を少なくする働きもあります。逆さまにしても落ちないくらいの、きめ細かい、しっかりとした泡を作りましょう。



## 2 手のひらでこすらず、やさしく洗う

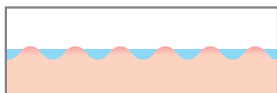
きめ細かい泡を作ったら、その泡をたっぷり使って体を洗うのがコツです。ただし、泡をつけただけでは汚れは落ちないため、しっかりと手ですみずみまで洗いましょう。ごしごしこすらなくても、手のひらでやさしく洗うだけできれいになります。

## 3 皮ふを保湿する

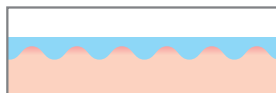
お風呂で顔や体を洗って皮ふを清潔にしたら、保湿剤などを塗ってください。

### 外用剤の塗り方

すり込むように塗る、薄く塗る



のせるように塗る



すり込んだり、薄く塗ると保湿剤が行きわたらないため、のせるように塗りましょう。

アトピー性皮ふ炎などで、お医者さんから皮ふの炎症を抑える外用剤や皮ふを乾燥から守る保湿剤が処方されて、塗り方の指示があった場合は、その指示に従って塗りましょう。

具体的な洗い方や保湿剤の塗り方についてはこちらもチェックしてほしいのです～

QRコード

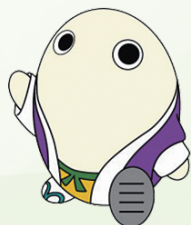


# 赤ちゃんの湿疹は、早めに適切な対応を

## ● 赤ちゃんのお肌のチェックリスト

下記のような場合は健診時に相談しましょう

- 保湿をしてもお肌が乾燥している
- 時々かゆがっている
- 家族にアレルギーがある



下記のような場合は医療機関を受診しましょう

- お肌をこすりつける
- 毎日かゆがっている
- 保湿をしてもお肌が2週間以上赤く、ガサガサしている
- 乳児湿疹または湿疹といわれて、2週間以上治らない
- 薬を1週間使っても治らない



提供：みやけ内科・循環器科 三宅良平先生

## ● 赤ちゃんのお肌に気になる症状があったら早めに医療機関へ

早くから適切に治療することで、アトピー性皮膚炎、食物アレルギーの発症や悪化を予防できる可能性があります。




# 離乳食は「授乳・離乳の支援ガイド」を参考にして適切な時期にバランスよく

健やかな成長には、適切な時期にバランス良く食べ始めることが大切です。

**特に湿疹がある赤ちゃんは、アレルギーを心配するあまり、何も症状がないのに食べ始める時期を遅らせると、かえってアレルギーになりやすいこともあります。**

ただし、離乳食で食物アレルギー症状がでることがあるので、離乳食の始め方をお医者さんに相談しましょう。以下の授乳・離乳の支援ガイドを参考にしましょう。

## 離乳の進め方の目安

		<div style="display: flex; align-items: center;"> <span style="font-size: 2em; margin-right: 5px;">→</span> <span>離乳の開始</span> <span style="flex-grow: 1; border-bottom: 2px solid green; margin: 0 5px;"></span> <span>離乳の完了</span> </div>			
		以下に示す事項は、あくまでも目安であり、子どもの食欲や成長・発達状況に応じて調整する。			
		離乳初期 生後5～6ヵ月頃	離乳中期 生後7～8ヵ月頃	離乳後期 生後9～11ヵ月頃	離乳完了期 生後12～18ヵ月頃
食べ方の目安	<ul style="list-style-type: none"> <li>○子どもの様子を見ながら1日1さじずつ始める。</li> <li>○母乳や育児用ミルクは飲みただけ与える。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○1日2回食で食事のリズムをつけていく。</li> <li>○いろいろな味や舌ざわりを楽しめるように食品の種類を増やしていく。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○食事リズムを大切に、1日3回食に進めていく。</li> <li>○共食を通じて食の楽しい経験を積み重ねる。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○1日3回の食事リズムを大切に、生活リズムを整える。</li> <li>○手づかみ食べにより、自分で食べる楽しさを増やす。</li> </ul>	
調理形態	なめらかにすり潰した状態	舌で潰せる固さ	歯ぐきで潰せる固さ	歯ぐきで噛める固さ	
1回当たりの目安量					
I	穀類(g)	潰しがゆから始める。すり潰した野菜等も試してみる。	全がゆ50～80	全がゆ90～軟飯80	軟飯90～ご飯80
II	野菜・果物(g)	慣れてきたら、潰した豆腐・白身魚・卵黄等を試してみる。	20～30	30～40	40～50
III	魚(g)		10～15	15	15～20
	又は肉(g)		10～15	15	15～20
	又は豆腐(g)		30～40	45	50～55
	又は卵(個)		卵黄1～全卵1/3	全卵1/2	全卵1/2～2/3
	又は乳製品(g)	50～70	80	100	
歯の萌出の目安		乳歯が生え始める。	1歳前後で前歯が8本生えそろう。		離乳完了期の後半頃に奥歯(第一乳臼歯)が生え始める。
摂食機能の目安	<p>口を閉じて取り込みや飲み込みができるようになる。</p> 	<p>舌と上あごで潰していくことが出来るようになる。</p> 	<p>歯ぐきで潰すことが出来るようになる。</p> 	<p>歯を使うようになる。</p>	

※衛生面に十分に配慮して食べやすく調理したものを与える

厚生労働省、「授乳・離乳の支援ガイド」改定に関する研究会、授乳・離乳の支援ガイド(2019年3月)。より引用

## 京都府広報監 まゆまろ



大好きな  
京都のために  
頑張るです～

役 職：京都府広報監

性 別：男の子

年 齢：推定2000歳

趣 味：おさんぼ(すぐに疲れるので、休憩が多め)

性 格：おっちょこちょいでのんびり屋、  
何でも一生懸命挑戦する努力家

好きな食べ物：おにぎり

好きな飲み物：宇治茶