

# 令和6年度 「ハッピー♥スマイル」 第2回開催報告

## 1 開 会

- 【日 時】 令和6年7月21日（日） 13:00～  
【場 所】 浅口市健康福祉センター 2階研修室  
【参加者】 保護者18名 子ども16名 看護師1名  
保育士3名 救急救命士1名 医師2名  
養護教諭1名



## 2 講演

「アトピー性皮膚炎の予防・治療に有効なスキンケアをやってみよう」

【講師】 井原第一クリニック 副院長 小児科医師  
和田智顕先生（アレルギー専門医）

### (1) スキンケアについて（清潔・保湿・紫外線防御）

#### ○健康な皮膚とドライスキン

皮膚にはセラミドなどの天然保湿因子がある。ドライスキンは「乾いた肌」。皮膚の表面がボロボロになっていて、皮膚の外からいろいろなものが入りやすい。

#### ○スキンケアのポイント

- ①洗う（清潔の保持）石鹸の使用は1日1回まで。
- ②保湿（バリア機能の保持）1日2回。塗れば塗るほど効果あり。

#### ○皮膚の汚れを取る仕組み

汚れも皮脂も取る。取り過ぎると皮膚は乾燥する。

### (2) 洗い方

①石鹸の種類・・・固形石鹸・ポンプ式泡立て石鹸・液体石鹸

②泡立て方・・・泡立てネットを使う（固形石鹸・液体石鹸）

ペットボトル（柔らかいもの）を使う（液体石鹸）

洗面器を使う（固形石鹸・液体石鹸）

ナイロン袋を使う（液体石鹸）

③方法・・・石鹸をしっかり泡立てる。首や関節はしわを伸ばして洗う。特に耳の裏や首の後は洗い残しが多いのでしっかり洗う。

### (3) すすぎ方

○泡が残らないようにぬるま湯でよくすすぐ。

### (4) 拭き方

○やさしく包むように拭く。

### (5) 保湿剤の塗り方

○保湿剤には軟膏・クリーム・ローションがある。

○軟膏は被覆性が高い。ローションは、べたつきが少ない。春・夏はさっぱりしたローション、クリーム、フォームが適し、乾燥する秋・冬は油分を多く含む軟膏や油性クリームを使用するなど季節での使い分けをしてもよい。時間のない朝は、伸びの良いフォームやローションを使用し、寝る前は軟膏や油性クリームを塗って保湿するとよい。頭皮は、ローションが使いやすい。

○手で感じながら、入浴後早めに塗る。＊プロトピックは少し冷めてから塗る。

○塗る量は、軟膏は、人差し指の先から第一関節まで。ローションは、1円玉台の量を大人の手の平2枚分の範囲に塗り広げる。塗ったところがピカッと光る程度（ティッシュが1枚くっつく）少し多いと感じる程度の量を塗る。

### (6) 日常生活での注意点

○汚れた時は清潔に。爪を切り、よだれ対策もしておく。

