



案ずるより産むがやすし

衣替えの季節を迎え、吹く風に夏の気配を感じるようになりましたね。この時期は、一日の気温差が激しく体調管理が必要です。また、暖かくなり日差しが気になる季節でもあります。一年中通して対策が必要なのは紫外線です。新生児の肌はモチモチと柔らかい印象を抱くと思います。そんな肌を保てるようにするには肌へのケアや紫外線対策が重要です。そこで今回は、新生児期(出生から28日まで)から始められる紫外線対策と日光浴についてお話しをします。

新生児の肌の特徴は？

新生児は皮膚が薄く、食品用ラップの半分程の厚さと言われています。角質などが未発達で、表皮のバリア機能が未熟です。また、少しの刺激や温度変化でトラブルを起こしやすいです。細菌や雑菌への抵抗力が弱く、薬や洗剤からの刺激、紫外線や外気の影響で肌トラブルが起こりやすいのが特徴です。そのため、日頃からのスキンケアも含めた肌へのケアが必要になってきます。肌荒れ予防は、離乳食を始めた時のアレルギー対策になります。

紫外線が新生児に与える影響は？

太陽の紫外線は肌に当たるとビタミンDの生成を促します。ビタミンDは健康な骨を作ったり、免疫機能をサポートするのにとても重要な栄養素です。そのため月齢に応じた適度な日光浴が必要になってきます。一方で、新生児は紫外線を防ぐメラニン生成する力が弱いので、太陽光線の悪い影響を受けやすいです。紫外線による悪影響として、シミ、ソバカスの原因となったり、過剰な紫外線を浴びると皮膚の細胞核にある遺伝子が傷つき皮膚ガンの原因になる可能性もあります。赤ちゃんの場合さらに肌の乾燥や免疫力の低下の可能性もあります。近年、紫外線量が多いです。普段から日焼け・紫外線対策をすることが求められます。

新生児から始める外気浴・日光浴

赤ちゃんを外の空気に触れさせる外気浴は、新陳代謝を盛んにします。生後2週間を目安に室内の窓を開け、外の空気に触れさせることから始め、徐々に時間を長くして外に連れ出すようにします。外気浴に慣れてきたら、生後1か月頃から日光浴を始めてください。日光浴は1日約20分を目安にし、手や足から始め、全身浴へと進めましょう。

月齢に合った紫外線から守る方法

* 新生児期 *

肌の露出を避ける

UVカット素材のものがベストですが、薄手のものを羽織るだけでも直射日光を約30~50%遮断できると言われています。季節や気温によって素材を変えましょう。

日差しが強い時間の外出を避ける

1日の中で10~14時頃が最も紫外線が強くなります。この時間帯の散歩や外遊びは避け、どうしても外出しなければならぬ場合は肌の露出を避けるなど対策してみましょう。

* 生後1ヶ月以降 *



帽子をかぶる・日焼け止めをつける (生後1ヶ月頃は使用しません)



つばが広くて深くかぶることができ、首元が隠れるフラップが付いたものがおすすめです。帽子や服で防げない部分には、ベビー用の日焼け止めを塗る方法もあります。ただ、ビタミンDの生合成には紫外線の作用が必要であるため、生後1ヶ月頃は使用せず、過度の使用も避けましょう。

* 妊娠中のお母さんへ *

妊娠中はホルモンバランスの変化によりメラニン生成が活発になるのでシミができやすくなります。お出かけの際は紫外線対策を気をつけてください。

* 産後のお母さんへ *

上の子がいるお母さん達はどうしても外に出ないといけない時もあると思います。その際は服やベビーカーのシェードで紫外線対策をすることも大切ですが、赤ちゃんの体温は外気の温度に左右されやすいです。熱中症にならないようにこまめに様子を見たり、熱がこもらないようにしましょう。1ヶ月健診が終わったら本格的に外出できるようになります。お母さん、赤ちゃんともに水分補給しながら紫外線に気をつけ、暑い夏を乗り切りましょう。

お家でできる肌ケア

皮膚トラブルの多くは、石鹸や洗剤を使って洗うことで過剰な皮脂を落とすことで改善します。日焼け止めなどが皮膚に残らないように洗ってあげましょう。また、洗った後に石鹸等が残らないよう、ぬるま湯で丁寧にすすぎましょう。ガーゼではなく手で洗うことで皮膚に負担なく優しく洗うことができます。沐浴・入浴後は、擦らずに柔らかいタオルで押し拭きするようにしましょう。ベビーローション、オイル、クリームで肌を保湿してあげましょう。

母親学級のお知らせ

日程: 前期 6月4日 7月2日 8月6日 後期 6月11・25日 7月9・23日 8月13・27日
時間: 13:30~ 場所: 講堂 AB(2F)
産婦人科外来の予約欄に記名してください。当日参加、ご家族様の付き添いも可能ですが
18歳未満の方は同伴できません。

担当: 土山