



# 地域医療連携室ニュースレター

## こどもの夏のスキンケア 「夏でも保湿はいりますか?」「紫外線対策」



「冬は乾燥しやすいので保湿が必要なのはわかりますが、夏は汗をかかから不要ですよね?」

- お湯の温度はぬるめに  
37-39度
- 短時間ですませる  
皮膚をかきやかせない
- 皮膚にやさしい洗浄剤の泡で洗う  
タオルやガーゼで「すらない
- お風呂から出たらすぐ保湿  
20分後には入浴前より乾燥する!

私たちがかく汗には大きくわけて2種類あります。運動したりしたときにかく汗と特に何もしていない状態で知らない間にかいている汗です。皮膚の保湿つまり角質水分量をあげてうるおいのある肌に保つために必要なのは、この後者の汗です。ワセリンと保湿剤で比較した結果、保湿剤でだけこの汗を増やし、バリア機能を高めてくれることがわかっています。汗をかくこと自体はいいことです。角層が潤い、皮膚温を下げ、汗には抗菌ペプチドが含まれるので、細菌をへらす効果もあります。ただし時間がたつと、汗の成分が変わって今度は細菌やカビが増えたり、かゆみが増えたり、ふやけてバリア機能が低下したりします。

汗をかいて、その後なるべく早くシャワーで流すことが大切です。

洗った後は、夏でもしっかり保湿しましょう。動きが激しい小児では、手早く濡れて、伸びがよく、夏にはべたつかず塗り心地がよいものを選ぶこともよいでしょう。ただし、アトピー性皮膚炎や湿疹など炎症が起こった皮膚では、保湿だけではよくならないので、ステロイドやタクロリムス\*、デルゴシチニブ\*といった抗炎症外用薬が必要です。

\*2歳以上のアトピー性皮膚炎に適応がある外用薬です。

日焼けをしすぎないようにするには、次のようなことに気をつけましょう。

**時間帯**;一日のうちで午前10時から午後2時までに紫外線量が一番強くなります。できるだけその時間帯を避けて戸外活動をしましょう。

**場所**;日陰を選んで遊ばせましょう。(ひさし、屋根、パラソルなどの下)

**帽子や衣類**;つばの広い帽子や肌の露出が少ないもの、紫外線を反射しやすい白か淡い色のものを着せましょう。

**サンスクリーン(日焼け止め)**;上記で予防できない場合、小さい赤ちゃんから使うことができます。低刺激性で、防御指数は日常の生活ではSPF15~20, PA++, 海や山ではSPF20~40, PA+++~++++を目安に。うすくのばしてつけると効果が低いです。2時間ごとに塗り直しましょう。使用後はきちんと洗い落とすことも大切です。

日焼け止めはいつからぬったらいい?



日焼け止めだけでなく入浴後は保湿もだね♪

紫外線は紫外線は日焼けをおこすだけでなく、皮膚のバリア機能を低下させ乾燥させます。また皮膚のバリア機能が低い人は、紫外線によるダメージを受けやすいこともわかっています。保湿をして紫外線対策を行いましょう。



皮膚科 診療科長 工藤 恭子



# 地域医療連携室ニュースレター

## ☆診療体制のご紹介☆



### ○外来診療担当医表（令和3年7月）

添付の別紙をご参照ください。また、下記URLからもご覧いただけます。

<http://www.fcho.jp/childhp/uploads/article/files/3年7月%EF%BC%89.pdf>



## ☆地域別紹介患者統計(2021年4月～6月)☆

いまだ新型コロナウイルスへの対応に終わりが見えない中、前年の同時期と比較すると、およそ1.5倍の患者さんのご紹介をいただいております。有り難く感謝申し上げます。  
今後ともどうぞ宜しくお願い致します。

地域医療連携室・副室長 加藤秀幸

地区	4月	5月	6月	地区	4月	5月	6月
福岡市医師会地区	487	467	585	糸島医師会地区	16	14	16
東区	250	218	283	粕屋医師会地区	183	145	161
博多区	44	42	54	宗像医師会地区	48	30	48
中央区	60	57	61	筑紫医師会地区	62	62	64
南区	25	21	41	その他福岡県内	48	34	37
城南区	21	11	47	九州(福岡県外)	187	141	155
早良区	49	70	41	その他(九州外)	35	29	20
西区	38	48	58	合計	1066	922	1086

## ☆カンファレンス・研修会のご案内☆

○こども病院カンファレンスは、7月・8月休会です

○第20回福岡市立こども病院胎児心エコーカンファレンス  
WEB開催(オンデマンド配信) \*配信期間:2021年6月24日～7月31日

- 1) 胎児心エコー外来新患症例の紹介
- 2) 症例提示1「妊娠第二三半期の早期に心形態異常を認めた症例」
- 3) 症例提示2「色々なタイプの心室中隔欠損症」
- 4) 専門医からのアドバイス「胎児心疾患に胎児治療」

福岡市立こども病院胎児心エコーカンファレンスのホームページにアップしております。  
URL: <http://fukkuokataiji.kenkyuukai.jp/>

## ☆連携室からのご案内☆

当日の診察・入院の依頼は医師間での連絡をお願いしております。地域医療連携室へご連絡ください。

当日の担当医へ電話をお繋ぎいたします。



福岡市立こども病院 地域医療連携室 webサイトはこちら

診療情報提供書を緊急にFAXする場合は下記の番号をご利用下さい

- ・地域医療連携室(平日時間内の対応) FAX 092-692-3318
- ・救急事務室(時間外・土日の対応) FAX 092-692-3369

ご意見・お問い合わせは  
地域医療連携室(担当:西岡、寺本)  
までお願いいたします  
TEL: 092-692-3316  
Mail: [renkei.k@fcho.jp](mailto:renkei.k@fcho.jp)