

KIDSNA(キズナ) ライフスタイル レクチャー 本気で肌ケアしたいママたちに選ばれてい…



本気で肌ケアしたいママたちに選ばれているおむつかぶれ対策法

画期的なケア方法に注目！

赤ちゃんが経験する代表的な肌トラブルの1つがおむつかぶれです。そこで、赤ちゃんがいるママ3人に集ってもらい、おむつかぶれで困った経験、ならないように実践している予防法をヒアリング。さらに、その予防法が正しいかを含め、おむつかぶれ対策やケアのポイントを小児科医に聞いてみました。

スリーエムジャパン株式会社

- ✓ [座談会に参加してくれたママたち](#)
- ✓ [ママなら1回は悩んだことのあるおむつかぶれ](#)
- ✓ [多くのママが「こまめなおむつ替え」でかぶれの対策を](#)
- ✓ [「保湿だけでは不十分!？」小児科医が教える! 「おむつかぶれの原因と対策法」](#)
- ✓ [おしっこやうんちをはじいて赤ちゃんのおしりを保護](#)
- ✓ [水蒸気は透すので蒸れにくい](#)
- ✓ [「3M™ キャピロン™ ポリマーコーティングクリーム」の使い方のコツ](#)
- ✓ [実際に使ってみた感想と子どもの反応とは…](#)
- ✓ [おむつかぶれにははっ水効果のある保護クリームで対策を](#)

[シェア](#) [ツイート](#) [送る](#)

座談会に参加してくれたママたち



2歳(女の子) 生後1カ月(男の子)のママ

こままりえさん



2歳(女の子) 8カ月(男の子)のママ

河内 麻沙美さん



4ヶ月(女の子)のママ

生方 道子さん

ママなら1回は悩んだことのあるおむつかぶれ

赤ちゃんのお世話にはいろいろありますが、その中でも1日に何度も行うのがおむつ替えです。

「気持ち悪くならないように」、「おむつかぶれしないように」と、おしっこやうんちの後は、すぐおむつ替えをするよう心がけているママも多いでしょう。

低月齢の時期は1回の量は少なくても、1日におおよそ15回前後と頻繁におしっこをします。また、離乳食をはじめの前までのうんちはゆるめなことが多く、おむつの中に広がりやすく、肌はおしっこや広がったうんちの刺激にさらされていることとなります。

実際に座談会に参加されたママ3人とも「おむつかぶれになっちゃった。どうしよう」「もしかしておむつかぶれ？」と悩んだ経験があるそうです。

こまさんには2人子どもがいますが、2歳になる女の子は、赤ちゃんの頃から肌が弱く、頻繁におむつかぶれになっていたそうです。



こまさん

赤ちゃんの時はしょっちゅうおむつかぶれのような感じになっていましたね。

大変だったのは、かぶれた部分を自分でかいてしまった時。かゆいから仕方がないのですが、肌トラブルのところがさらに傷となり、なかなか治らなかったですね。



生後5カ月になる生方さんのお子さんは便秘気味で、排便は1週間に1回だけだそう。

生方さん



一気にまとまった量を排便するので、おむつの中に広がりやすく、量によってはおむつからはみ出してしまうことも…。

すぐにおむつ替えするようにしていますが、外出中だとできないこともあり、そうなると肌が赤くなってしまいます。



河内さん

うちも便秘気味。肌トラブルは少ない方ですが、それでもうんちをしてすぐにおむつを替えられないと赤くなってしまうことが何回かあります。できるだけ予防ケアに気を使っています。

河内さんから「予防ケア」という言葉が出ましたが、具体的にどんな方法で予防しているのでしょうか。

多くのママが「こまめなおむつ替え」でかぶれの対策を

おむつかぶれにならないよう「予防している」という河内さん。具体的な方法を聞いてみました。



 **河内さん**

こまめにおむつのニオイをかぐようにはしています(笑)。

なので対策といっても、『うんちが出たかな』と思ったら、できるだけ早めに替えるくらいしか正直思い浮かびませんね…。

赤くなっちゃう時はお医者さんでもらった薬でケアしています。

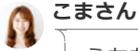
生方さん



そうですね。私もできるだけ『出たらすぐ替える』を意識しているくらい。

あと、丁寧に拭きとることもやっています。おしっこの時もおしりふきでできるだけしっかり拭きとるようにしていますね。





こまさん

うちも同じ。でも、こまめに替えてもおしりが赤くなったり、かゆみが出ちゃうこともあるので、そうなったら病院でもらった薬を塗っています。

おむつかぶれを防ぐためにママたちは「すぐに替える」ことを意識しているようでした。

その他、予防としてやっていることを聞いてみたところ、3人のママから「肌を保湿する」という意見が出てきました。



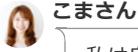
河内さん

そうそう。なんか妊娠前から『赤ちゃんの肌ケアは保湿が基本』っていう知識があり、お風呂上りとおむつ替えの際は保湿クリームを塗っています。

生方さん



私はベビーヨガ教室で使っていたオイルを塗って肌を保湿するようにしていました。



こまさん

私は自分が塗りやすいローションタイプの保湿剤を使っています。

子どもが成長して動けるようになると、大人しく肌ケアさせてくれないので、サッとケアできるものがいいです。

「おむつをこまめに替える」「肌を保湿する」の2つがママたちが行っている対策でしたが、なかには「これで合っているのか正直わからない…」という声も。

そこで、小児科医で1児のママでもある眞々田容子先生に、おむつかぶれのそもそもの原因や症状、ケアについて聞いてみました。

「保湿だけでは不十分!？」小児科医が教える！「おむつかぶれの原因と対策法」



■ おむつかぶれが起きる原因とは？



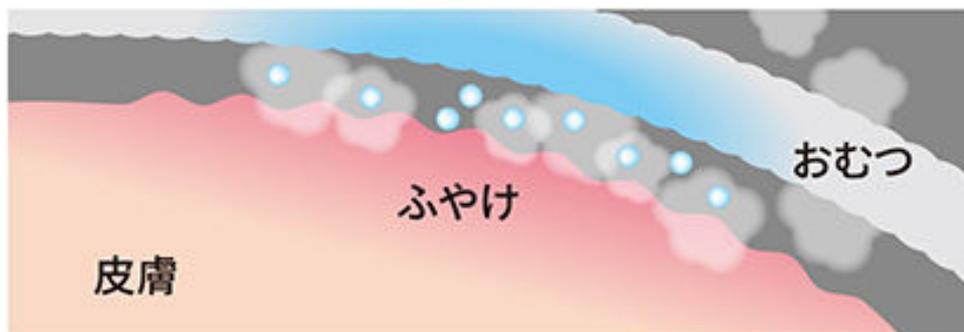
眞々田先生

おしっこやうんち自体が肌にとって刺激となるので、長時間触れているだけでおむつかぶれの原因になります。

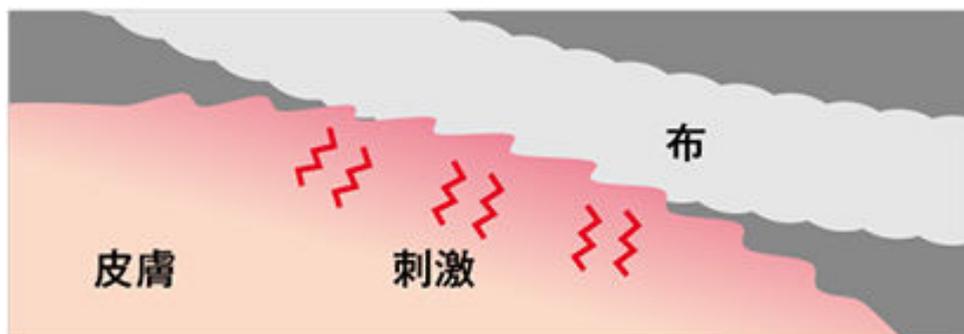


おむつかぶれの原因①おしっこ・うんちとの接触

また、おむつのなかの湿気による蒸れ、おしりふきで肌をゴシゴシこするとそれも刺激となってしまう。



おむつかぶれの原因②おむつの中の湿気で肌がふやける



おむつかぶれの原因③おむつやふき取りによるこすれ

■ おむつかぶれになるとどうなる？

肛門のまわりやおしりの表面が赤くなっていたらおむつかぶれかもしれません。

ひどくなると皮膚がはがれる、ただれてしまう、痛みやかゆみが出ることもあります。

■ おむつかぶれにならないためには？



眞々田先生

基本は、おむつ替えをこまめに行うこと。

また、おしりふきでうんちやおしっこを拭く際は、肌をゴシゴシこすらず、トントンと汚れを軽くタッピングするような方法で拭くと、肌への刺激を減らすことができます。

■ おむつかぶれ対策にはどんなケアアイテムを選べばいい？

おむつかぶれ対策に適した製品で毎日ケアすることも大切です。



眞々田先生

尿や便が付着すると肌への刺激になるため、できればはっ水効果のある製品を選び、刺激物から肌をバリアするのが望ましいでしょう。

肌がふやけるとバリア機能が低下し、雑菌の繁殖をまねいたり、あせもになってしまうことがあります。

ケアアイテムを選ぶポイントとしては、蒸れにくく、はっ水効果があるもの選ぶとよいでしょう。

■ 受診する目安は？ おむつかぶれと似ているが違うトラブルは？

赤みが広がってしまったり、肌がじくじくしたり、発疹がでてくるなど、肌の状態が悪化してくるようならば、医療機関を受診しましょう。

おしっこやうんちをはじいて赤ちゃんのおしりを保護

眞々田先生によるとおむつかぶれ対策には

1. こまめなおむつ替え
2. 保湿だけでなく、はっ水する働きがあり、肌を密閉しないケアアイテムで、うんちやおしっこの刺激から肌をバリア
3. おしりふきでゴシゴシ拭かない

以上、3つが大切であることがわかりました。

「保湿じゃだめなの？」「はっ水する働きがあるケアアイテムってあるの？」と思うママも多いのではないのでしょうか。

そこで、ご紹介したいのが、独自の成分を配合しうんちやおしっこの刺激からおしりを守るクリーム「3M™ キャピロン™ ポリマーコーティングクリーム」です。



小児科などの医療現場でも使われているこのクリームの特長をチェックしてみました。

■ はっ水効果で刺激物からお肌をバリア



はっ水効果があるので、刺激となるおしっこやうんちから肌を保護します。

水蒸気は透すので蒸れにくい

肌にバリアを作って刺激から保護しますが、水蒸気は透過させるしくみになっているので、クリームを塗った肌が蒸れたり、ふやける心配がありません。

■ 少量でのびがよくべたつき感なし



少量でもよく伸びるので広範囲をケアできます。塗った後はさらっとしていてベタつき感がないので、すぐにおむつなどをあてることができます。

■ 1回の塗布で約8時間OK！お世話の時短に

洗い流しに強く、1回の塗布で約8時間OKです。おむつ替えのたびに塗り直す必要がないので、お世話の時短に。

はっ水・蒸れにくい・洗い流しに強い！おむつかぶれ対策クリーム

「3M™ キャビロン™ ポリマーコーティングクリーム」の使い方のコツ

1. おしりをきれいにします
2. クリームを直径1cmほど出し、赤ちゃんのおしり全体にうすく塗り広げます(※量の目安としては直径1cmのクリームで10cm四方の範囲をケアできます)
3. クリームの白っぽさがなくなるまで薄く塗り広げて完了

実際に使って肌馴染みをたしかめるママたち。ママの手荒れにも使えます

おしっこ・うんちの刺激から、お尻・お肌を守る保護クリーム

実際に使ってみた感想と子どもの反応とは…

座談会に参加したママたちに塗り心地や手に取った感触などを聞いたところ、3人とも「よく伸びる！」という意見が返ってきました。



河内さん

想像以上に伸びがよくてビックリ！『保湿』していればOKと思っていたので、はっ水する働きを持つクリームで、今日からケアしたいですね。



クリームの伸びがよいので、これなら1回あたりちょっとの量で済むし、おむつ替えのたびに塗り直さなくていいから、外出先でうんちやおしっこをした時も安心。



こまさん

伸びがよくサッと塗り広げられるので、すぐに動きたがる2歳の子にもケアしやすいのがいいですね。

べたつき感がなく『拭きとりたい』って思わないので、すぐ別の家事ができそう。

と、3人とも高評価でした。

おむつかぶれ対策(*1)だけでなく、あせもやよだれの気になる箇所に使えます(*2)。

おむつかぶれにははっ水効果のある保護クリームで対策を



おむつかぶれ対策には、「こまめにおむつ替えをすることはもちろん『はっ水しつつ、肌を密閉しないケアアイテムで肌を保護すること』が大切」と眞々田先生。

3M™ キャピロン™ ポリマーコーティングクリームは、はっ水する働きがあり、うんちやおしっこ
の刺激から肌を保護するのが特長です。また、1回で約8時間ケアするので、お世話をするママもラク
クチン。

医療現場でも使われている3M™ キャピロン™ ポリマーコーティングクリーム。ぜひおむつかぶれ
対策のひとつとして取り入れてみてはいかがでしょうか。

眞々田容子（クローバーこどもクリニック）

台東区蔵前の小児科クローバーこどもクリニック院長。信州大学医学部卒業。日本小児科学会専門
医、日本アレルギー学会専門医。ホリスティック医学協会会員。

症状だけを診ていくのではなく、患者さんの心身全体の状態をみていく“心と身体をつなげる”医療を
しています。

お母さんの子育ての不安が少なくなるよう、診療内でお話しをしっかりと聴いていきます。

[クローバーこどもクリニックのブログ](#)

[クローバーこどもクリニック](#)

(*1) 本品はおむつかぶれの治療に用いる製品ではありません。製品の注意書きをよく読み、傷や異常のないお肌にご使用
下さい。本品をご使用中にお肌の異常が発生した場合には、使用を中止し、お医者さまにご相談下さい。

(*2) 本品はあせもやよだれかぶれの治療に用いる製品ではありません。製品の注意書きをよく読み、傷や異常のないお肌
にご使用下さい。本品をご使用中にお肌の異常が発生した場合には、使用を中止し、お医者さまにご相談下さい。