

お医者さんに聞きました!!

我が子を守る医学講座

慣れない海外での子育てにはトラブルがつきもの。特に、子どもが体調を崩してしまった時などは、保護者もパニックになってしまいがちです。そこで、医学の専門家に症状と対処法を伺いました。

子どもの肌トラブル

——海外での子どもの肌のトラブルには、どのようなものがあるのでしょうか？

「とても多く見られる肌の症状として、アトピーやアレルギーの悪化、皮膚掻痒(そうよう)症などがあります。これらの症状は環境の変化に起因しているケースが多いです。また、日本で流行りやすい水ぼうそうやとびひなどの感染症には海外でも注意しておいた方がいいでしょう」

——肌のトラブルが増加する主な原因を教えてください。

「海外と日本での気温や湿度などの環境の違いが主な原因となっています。東南アジアや南米など、紫外線の強い地域や気温の高い地域、また空気が乾燥している場所では、子どもは環境の変化に対応できず、慢性湿疹やじんましんといった症状が現れるケースが多く見受けられます。また、十代の子どもの場合、紫外線や乾燥によ

り思春期ニキビが悪化しやすい傾向があります。ニキビケアの方法としては、適度な保湿と規則正しい食事が基本となります」

——強い紫外線や乾燥から子どもの肌を守る方法を教えてください。

「紫外線の強い地域では、子どもであっても、必ず日焼け止めを塗るようしましょう。子どもの肌は大人より敏感で免疫力も弱いため、大人が状態に気を配ってしっかりと保護してあげることが大切です。乾燥が気になる場合は保湿剤などでケアしてあげましょう」

——海外では水質や食材も日本と異なりますが、それが皮膚に影響を及ぼすこともあるのでしょうか？

「水には、ミネラル成分であるカルシウムとマグネシウムが豊富に含まれている硬水とそれらの含有量が少ない軟水の2種類があります。日本ではほとんどの地域の飲料水が軟水ですが、ヨーロッパなどでは硬水が飲まれているところ

がほとんどです。軟水は肌や胃腸に優しい一方、硬水に含まれるマグネシウムは下剤の成分として使用されるほど効果が強いので、硬水を使った飲み物や食事は、子どもの胃腸に大きな負担を与えます。

その結果、腹を壊してしまったり、肌荒れを引き起こすことも少なくありません。また、日本で食べ慣れていない食事のせいでお腹を壊し、腸内の免疫力が低下することで皮膚のトラブルにつながることもあります」

——一時帰国などを利用して、海外滞在中の肌トラブルの防止策として備えておくべきことがあれば教えてください。

「前述のように、海外では紫外線や湿度、水質など、日本とは環境が異なることを念頭に置いておきましょう。そのうえで、日焼け止めや保湿剤など、子どもの肌合ったものを多めに持っていくことが重要です。またすでに自覚症状が

日本との環境の違いを考慮して最適な肌のケアをしてあげましょう



お話を伺った方
Profile

かりべじゆん
刈部 淳氏
麹町皮ふ科・形成外科クリニックの院長。国内外の形成外科医局にて研鑽を積み最新の医療を提供。

あつて薬を処方されている場合はその処方薬をしっかり把握しておくことも大切です。例えばアレルギー性皮膚炎の治療法は万国共通ですが、海外で処方される薬剤の中には日本で処方されるものより薬効が強く、副作用が出てしまうケースもあります。心配であれば、日本に一時帰国した時に、子どもに合った治療薬を可能な限り処方してもらっておくといでしょう」

