



## 乳児脂漏性湿疹



新生児期の赤ちゃんの皮膚はみずみずしくハリがあり思わず頬ずりしたくなる気持ちよさですが、1週間、2週間経つうちに顔や体に赤いぶつぶつができて、カサカサ、ジクジクしてきたりすることがあり、湿疹を理由に小児科受診するお子さんが多く見られるようになります。一般的に乳児期に見られる湿疹については、大まかに乳児湿疹と言われることが多いですが、オムツ皮膚炎、新生児痤瘡（ニキビ）、カンジダ症、アトピー性皮膚炎、今回ピックアップした脂漏性湿疹など様々な種類の湿疹があります。抗炎症性薬やステロイド軟膏などを塗らなくてスキンケアで改善する湿疹もあるため、気になる湿疹ができれば市販薬を塗って様子を見るのではなく、小児科や皮膚科などで早めに相談すると良いと思います。

今回取り上げた脂漏性湿疹も新生児期からよく見られる湿疹ですが、重症化する前であればスキンケアで十分治癒する湿疹でもあります。この脂漏性湿疹は、お母さんからの女性ホルモンの影響で赤ちゃんの脂（あぶら）成分の分泌が多くなっていることが原因となり発症します。生後2週間から2ヶ月の間に発症することが多く、赤ちゃんの3人に1人はこの湿疹が認められると言われています。顔や頭部から始まり次第に拡大していきますが、頬、眉毛が生えている部位、耳の後ろなどの脂成分が厚くかさぶたのようになって付着することが始まりとなります。それによる刺激で炎症が起こると赤くなったりジクジクしはじめたりします。生後3ヶ月頃を過ぎると脂の分泌は少なくなっていき自然に良くなることもありますが、重症化した場合は頭に脂成分によるかさぶたがびっしり張り付いてヘルメットのようになってしまいます。このような状態になると通常の石鹸洗浄だけでは脂を取り除けないため、ベビーオイルやオリーブオイルなどを塗布し1-2時間おいた後に石鹸で優しく撫でるように洗ってあげると徐々にかさぶたが薄くなっていき、1-2週間で綺麗になります。

脂漏性湿疹は思春期にニキビができやすいのと同じで脂の分泌亢進が原因です。赤ちゃんを沐浴剤のみで沐浴をさせているお母さんも多いのですが、生後1週間を過ぎた頃からはベビー石鹸を用いて脂成分を取り除いてあげることが湿疹予防になります。沐浴の際の石鹸使用は脂漏性湿疹の予防になりますが、その際はガーゼやタオルを用いないで手のひらや指で優しく撫でるように洗ってあげることが重要です。ガーゼやタオルで擦るといった機械的な刺激も湿疹を悪化させる原因となるため注意が必要です。

脂の分泌亢進は生理的なものでありスキンケアで予防できる脂漏性湿疹については必要以上に心配する必要はありませんが、新生児期は顔や頭の脂の分泌が多いことを心に留めておくのが良いでしょう。

新生児科 診療部長 長谷川 恵子



## マタニティレシピ



### 鮭缶と白菜の さつと煮

(1人分)		【1日の推奨量】
・エネルギー	90 kcal	
・たんぱく質	13 g	【50g】*
・カルシウム	633 mg	【650mg】
・塩分	0.9 g	

※中期 +10g, 後期 +25g

成人女性のカルシウム推奨量は1日650mgです。鮭の中骨水煮缶は1缶で1900mgのカルシウムを含んでいます。塩分が高いので汁は切りましょう。



【レシピ提供者】  
栄養管理部  
平谷 絵里

### 材料 (3人分)

・鮭の中骨水煮缶	1缶	・卵	1個	・だし汁	100cc
・白菜	1/8個	・生姜	ひとかけ	①・みりん	小さじ1
・しめじ	50g	・ごま油	少々	②・しょうゆ	小さじ2

### 作り方

- 白菜は芯と葉に分け、芯は縦方向に千切りにし、葉は食べやすい大きさに切る。しめじは子房に分ける。生姜は千切りにする。卵はボールに割り、溶いておく。
- 鍋にごま油を熱し、生姜と白菜の芯を軽く炒める。生姜の香りがしてきたら、だし汁を加え、調味料①を加える。更に白菜の葉を加え、鮭の水煮缶は水を切って加える。
- 中火で5分程度煮たら、溶き卵を加えて出来上がり。



白菜の代わりにキャベツや水菜、小松菜など季節にあった野菜を使ってもいいですよ😊



## アレルギー対応食 レシピ



### もちもちりんごタルト

(1人分)		
・エネルギー	77 kcal	・脂質 0.6 g
・たんぱく質	0.5 g	・カルシウム 8 mg
・炭水化物	18.1 g	

生地にはじゃがいもとさつまいもを使い自然な甘みがあり、もちもちした生地がりんごの食感とよく合いますよ😊



【レシピ提供者】  
栄養管理部  
平谷 絵里

### 材料 (4人分)

・さつまいも	60g	①	・りんご	1/2個
・じゃが芋	60g		・砂糖	小さじ1と1/2
・片栗粉	小さじ1		・レモン汁	小さじ1/2
・油	小さじ1/2		・水	60ml

### 作り方

- さつまいもとじゃが芋は皮をむきゆでる。柔らかくなるまでゆで、ざるにあげる。
- ①に片栗粉と油を加え、耳たぶほどの大きさになるまで練り、4等分にして丸める。
- ②を手のひらではさみ、直径7cm程に広げ、ふちを1cm程に立て、タルトの形にする。
- ③をクッキングシートの上に並べ、180℃に熱したオーブンで20~30分焼く。焼いたら粗熱を取り冷ます。
- りんごは皮をむいて1cm角に切る。鍋に、①・りんごの皮を入れて汁けがなくなるまで弱火で煮る。
- ⑤を器に取り出し、皮を取り除いて冷ます。
- タルトにりんごをのせて出来上がり!



さつまいもとじゃが芋で、油脂が多くなりがちなタルトをさっぱりと仕上げました。



## センター稼働状況

分娩数	69件	緊急帝王切開	9件
母体搬送	7件	NICU稼働率	74.5%
新生児搬送	1件	MFICU稼働率	96.2%

(平成29年10月)

## 「色づく森であそぼう！」



## 編集後記

本格的な寒さがやって来ました。今年も早いもので、あと1ヶ月。忘年会やクリスマスなどイベントが続きますので、くれぐれもご自愛くださいませ。今号は2種類のレシピを紹介しました。どちらも旬の食材を使用しています。タルト生地はお子さんと一緒に作ると楽しいですよ♪ (C.K☆N.S☆Y.M☆K.H)



周産期センター  
キャラクター  
マミー&メイ