

おむつかぶれについて

産前・産後の尿漏れ

お医者さんに 教えてもらおう!

気になるけど、なかなか聞けないこと、
専門の先生方に、答えてもらいました。

相談1

Q 赤ちゃんのおむつかぶれについて教えてください。

A おむつの中の水分が原因でおこる皮膚炎です。

おむつかぶれとは、おむつと直接触れている部分の肌にポツポツと小さな赤い湿疹がきたり、おしり全体が赤くなる症状をいいます。症状が悪化すると、おしり全体が真っ赤になり皮膚がただれてくることもあります。赤ちゃんからのサインとして、おむつをはずした時に、おしりを痒そうに触ろうとする、おしりを拭いた時に痛がって泣きます、入浴時におしりにお湯をかけるとぐずるなどのしぐさが見られれば、おむつかぶれの可能性が高いです。主な原因は、おしりに付着しているおしっこやうんちの成分による刺激、汗によるムシ、おしりを拭くときにこすられる刺激などですが、おしりが十分に乾いていないうちにおむつをはかせるため、おむつの中がムシてかぶれるなども原因として考えられます。

A 小児皮膚科で早めの治療をオススメします。

対策として、いつも清潔な状態をキープできるように、意識しておむつを交換させることが大切です。最近のおむつは吸収性の高いものが多く、頻繁におむつを替えないママも増えてき

ましたが、夏の暑さがまだまだ残るこの時期、デリケートな赤ちゃんの肌を守るためにも意識して替えてあげることがポイントです。特に、下痢の時には、こまめな交換が必須です。

清潔にしているのに、おむつかぶれになっていく場合は、素材やサイズなどのおむつの状態と赤ちゃんの肌の相性が悪いのかもしれない。成長する赤ちゃんの体型に合わせてメーカーやサイズを変えてあげるのも良いですね。それでも治らない場合は、カビによる皮膚炎「カンジダ症」の疑いがあります。目視では判断しにくい炎症なので、気になったら診察に行かれるのがいいでしょう。皮膚は速やかな治療が肝心です。当院では、おむつかぶれの正しいホームケアなどお伝えできますので、少しでも「あれ?」と思ったら気軽に足を運んでください。

相談2

Q なぜ妊娠中や出産後に尿漏れは起きるのですか?

A 原因は子宮の圧迫や骨盤底筋群の緩みです。

妊娠に伴う体の変化で、膀胱や子宮を支えている骨盤底筋(こつばんていきん)が緩んだり尿道を支える組織が弱くなったりしますが、さらに妊娠7~8カ月になると、胎児の成長とともに子宮が大きくなって膀胱を圧迫するため、おなかに力が入ったときや、赤ちゃんの動きで膀胱が刺激されたときに、尿漏れが起こりやすくなります。産後は、妊娠中に緩んだ骨盤底筋が分娩時にダメージを受けて伸びて弱くなるため、さらに尿漏れが起きやすくなると言われています。特に、出産が難産だったり、吸引や鉗子(かんし)による分娩、ペビーが3500g以上のときなどは、骨盤底筋がダメージを受けやすくなります。

Q 妊娠中や出産後は何に気をつければ良いのですか?

A 骨盤底筋訓練法で骨盤底の筋力の強化を。

妊娠中から骨盤底筋訓練法を行うことにより、骨盤底筋群の収縮力を高めることができますし、トコちゃんベルト(骨盤輪を支持するための骨盤ケア用品)などで骨盤底筋をサポートすると予防効果があります。出産後、妊娠で緩み出産でダメージを受けた骨盤底は、

安静にすることで産後1~2カ月にはほとんど回復します。産後3週間ほどは、できるだけ横になって休み、重い荷物などは持たないようにしましょう。また、腹圧がかかる腹筋体操は骨盤底に負担がかかるので控えた方が良いでしょう。出産後すぐにコルセットやガードルでおなかを締め付けるのも止めましょう。この時期に無理をすると、中高年になって腹圧性尿失禁が現れることがあるので注意が必要です。治療には、パッドなどで尿漏れを対処する方法、骨盤底筋訓練で骨盤底の筋力を強化する方法、漢方薬での薬物療法、手術療法などがあります。恥ずかしさから相談しづらい、また、そのうち治るからと考えずに、かかりつけの産科にぜひ相談してください。

デリケートな赤ちゃんの肌のためにも、ママの不安を除いてあげるためにも、早めの診察をオススメします。

皮膚科・小児皮膚科

なかそねひふ科クリニック

中曽根 裕子先生

金沢大学皮膚科学教室入局後、北陸の様々な病院で勤務し、昨年5月なかそねひふ科クリニック開業。日本皮膚科学会専門医。



産科婦人科

川北レイクサイドクリニック

川北 寛志先生

金沢大学医学部産科婦人科学教室入局後、様々な病院を経て、現クリニック開院。日本産科婦人科学会認定医。日本東洋医学会専門医。



症状に合った正しい治療法や対処法をお伝えできますので、一人で悩まずにぜひ診察へ来てくださいね。