

はじめに

① まずはかゆみを知ろう!
目次へ戻る② かゆみを採点しよう!
目次へ戻る③ かゆみをやっつけよう!
目次へ戻る

このページを印刷する (PDF:151KB)

① まずはかゆみを知ろう!

(3) かゆみが増すのはどんな時?

どんな時にかゆみが増しますか? 下にまとめてみましたが、思い当たることが多いと思います。かゆいからといって、掻き過ぎているいませんか。掻き過ぎると皮膚炎が悪化して、「かゆみ・引っ掻く・皮膚炎悪化」の悪循環に陥ってしまいます。

このホームページで理解した対処法を上手に活用して、かゆみをできるだけコントロールしましょう。

- 強い皮膚炎があるとき
- 皮膚に細菌が感染しているとき
- 体調がわるいとき
- お風呂に入るとき
(服を脱ぐ刺激がかゆい)
- お風呂に入ったとき
(温まるとかゆい)
- 運動して汗をかいたとき
- 暑いとき
- 日焼けしたとき
- 布団に入って体が温まったとき
- 辛いものやコーヒーなどの刺激物、お酒などを食べたり飲んだりしたとき
- 学校や会社などでいろいろなストレスを感じたとき
- ほっと気を抜いたとき
- 急に治療をやめたとき などなど



<< 前のページへ 次のページへ >>