

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:135KB)

## ② かゆみを採点しよう!

### (1) あなたのかゆみは何点? (その1)

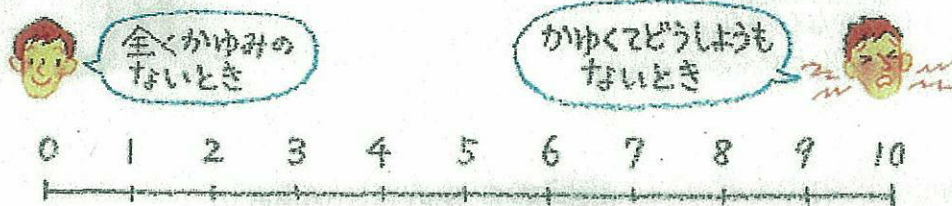
これまで説明したように、かゆみは患者さんにとって不快な感覚というだけでなく、アトピー性皮膚炎を悪化させ、長引かせる原因の1つになっています。ですから、実際の治療においてもかゆみがひどいのか、軽いのかを知ることはとても重要です。

そこで、あなたのかゆみが何点ぐらいか、点数をつけてみましょう。全くかゆみのないときを0点、最もかゆくてどうしようもないときを10点として今の自分のかゆみに点数をつけてみてください。

これは、いったい何の役に立つのでしょうか。実は、かゆみに点数をつけることによって、普段自分はどうなときに、何をするとかゆくなるのか、また新しく始まった治療でどのくらい良くなったか、など今までわかりにくかったことがよりはっきりとわかるようになったりします。皆さんもぜひ試してみてください。

かゆみが3点以上の場合には、あなたのかゆみは強いと考えられます。「強いかゆみ」があるときの対処法がおすすめです。

かゆみが2点以下の場合には、あなたのかゆみは弱いと考えられます。「弱いかゆみ」があるときの対処法がおすすめです。



どの辺かなあ



▲ページトップへ

<< 目次へ      次のページへ >>