

はじめに

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

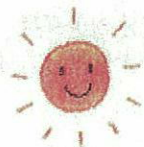
このページを印刷する (PDF:142KB)

② かゆみを採点しよう!

(2) あなたのかゆみは何点? (その2)

かゆみの点数をつけるのに、他の方法もあります。(その1)の方法と違って、その時その時のかゆみはわかりませんが、他の人(兄弟など)とある程度比べることもできます。

日中のかゆみ(0~4点)



4. いてもたってもいられないかゆみ
3. かなりかゆくて、人前でも掻く
2. 時に手がゆき、軽く掻く
1. 時にむずむずするが、掻くほどではない
0. ほとんどかゆみを感じない

夜間のかゆみ(0~4点)



4. かゆくてほとんど眠れない
3. かゆくて目が覚める
2. 掻けば眠れる
1. 掻かなくても眠れる
0. ほとんどかゆみを感じない



そうこうてき

総合的なかゆみ = 日中のかゆみ + 夜間のかゆみ (0~8点)

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。

<< 前のページへ

次のページへ >>