

はじめに

まずはかゆみを知ろう!  
目次へ戻るかゆみを探点しよう!  
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:114KB)

② かゆみを探点しよう!

### (3) かゆみ日記をつけよう

1日のうちで、いつ・どういう時・どのくらい搔いたのかを、かゆみ日記として書き留めることは、搔きつけになるものごとを見つけるためのよい方法です。実はアトピー性皮膚炎せいひふえんの患者さんでは、搔くことがクセのようになっていて、意識せずいしきに習慣的に搔しゆうかんてきいてしまっている場合も多いようです。また、精神的なストレスせいしんてきが加わった時にかゆみが強くなることも経験的に知られています。かゆみ日記は、そのように搔きグセせいしんてきになっている場合や、精神的なストレスのために搔けいけんてきいてしまう場合に特に有効です。自分自身で、どういう時に搔ゆうこういているのかを把握はあくすることで、あまり搔かなくなってきたという患者さんもあります。そして、結果的に搔くことによる皮膚炎けっかてきの悪化あつかふせを防ぐことにつながります。

[<< 前のページへ](#)   [目次へ >>](#)

厚生労働省科学研究費研究班(平成17～19年度)「アトピー性皮膚炎の症状の制御および治療法の普及に関する研究」作成

Copyright(c)2006 kyushu University, GraduateSchool of Medical Sciences, Department of Dermatology. All Rights Reserved.