

はじめに

1 まずはかゆみを知ろう!
目次へ戻る2 かゆみを探点しよう!
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: 430KB)

③ かゆみをやっつけよう

(5) かゆくならないように工夫する (身の回りの工夫)

か
掻くとますますかゆくなることを自覚しよう

かゆくてたまらないとき、掻いてしまうとそのままや他の場所が次々とかゆくなって、最初にかゆかったところ以上に掻いてしまうことがよくあります。この悪循環を自覚して、治療はちゃんと行いましょう。

にゆうよく
入浴

体が温まるとかゆくなります。入浴はぬるめの湯で短時間にしましょう。シャワー浴の方がかゆみが少ないと思います。ナイロンタオルは使わず、やわらかいタオルや手でやさしく洗うようにしましょう。強くこすると皮膚炎は悪化し、かゆみがよけいに強くなります。

しっかり泡立てた石ケンであれば刺激が少なく、脂分をよけいにとり過ぎることはありませんので、掻き壊した部分も洗います。脂のたまりやすい眉間、小鼻のわきや、汗のたまりやすいわきの下や首、関節の内側などを中心に洗い、他の部位はさっと汚れを落とす程度にしましょう。

マイクロピュアタオルは通常のタオルよりも肌への刺激が少なく、使用後のかゆみが少ないことが知られています。



食事

アルコールはかゆみを増します。香辛料などの刺激物は避けたほうが無難です。他に、チョコレート・コーヒー・もち・砂糖・脂肪分などが、かゆみを悪化させる因子となる場合があります。個人差がありますので、思い当たる場合には控えてください。

すいみん
睡眠

睡眠不足による悪化が明らかな場合は、生活リズムの変調をきたしている状態です。睡眠時間自体を問題にするのではなく、就眠の時刻をできるだけ一定にするよう心掛けてください。