

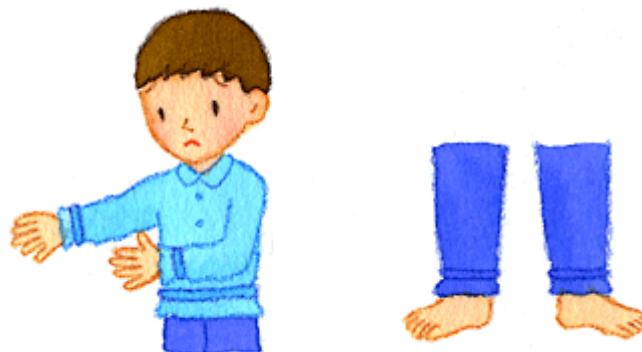
[はじめに](#)[1 まずはかゆみを知ろう！  
目次へ戻る](#)[2 かゆみを採点しよう！  
目次へ戻る](#)[3 かゆみをやっつけよう！  
目次へ戻る](#)[このページを印刷する \(PDF:136KB\)](#)

### ③ かゆみをやっつけよう

## (6) かゆくなってしまったら：搔いても害が少ないように

引っ搔けない皮膚では、皮膚炎は軽くなります。引っ搔くことがいかに皮膚炎を悪化させ、かゆみを悪化させるかがわかります。以下のような工夫が効果的です。

- 爪は短く切り、引っ搔きによる皮膚のダメージを防ぎましょう。
- 引っ搔きやすいところにガーゼ・包帯・ネットなどを巻きましょう。チュビファーストのような筒状の包帯をはめるのも効果的です。
- 寝る時に長袖・長ズボン・手袋を着用すると、直接爪で引っ搔かなくてすみます。
- 袖や裾がまくりあがらないようにテープやひもで結ぶと、直接爪で引っ搔かなくてすみます。幼小児には有効です。

[▲ページトップへ](#)[◀◀ 前のページへ](#)    [目次へ ▶▶](#)