

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 \(PDF:145KB\)](#)

## ② かゆみを採点しよう!

- (1) あなたのかゆみは何点?(その1)
- (2) あなたのかゆみは何点?(その2)
- (3) かゆみ日記をつけよう





🖨️ 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)

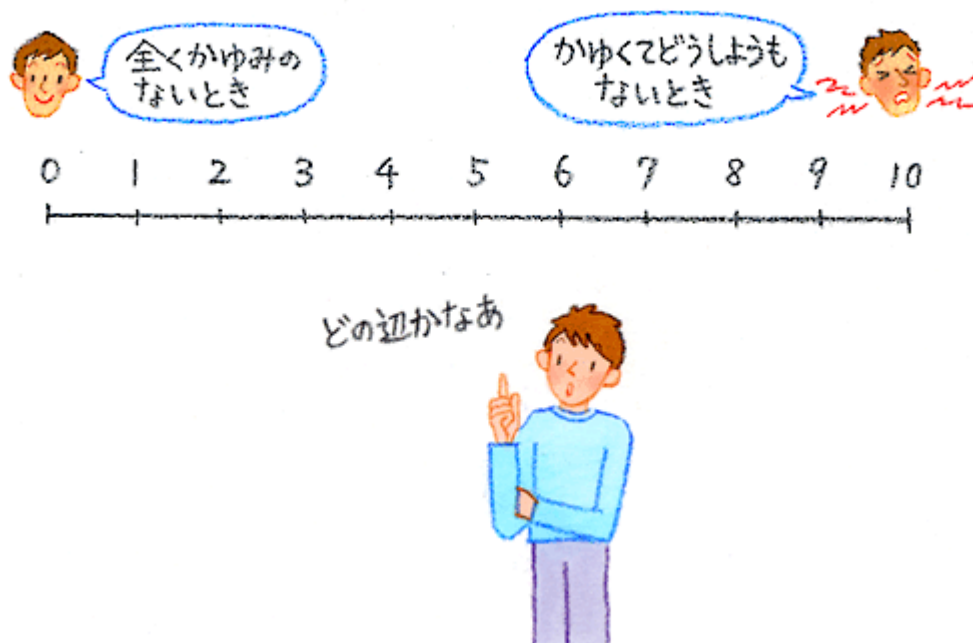
これまで説明したように、かゆみは患者さんにとって不快な感覚というだけでなく、アトピー性皮膚炎を悪化させ、長引かせ  
る原因の1つになっています。ですから、実際の治療においてもかゆみがひどいのか、軽いのかを知ることはとても重要で  
す。

そこで、あなたのかゆみは何点ぐらいか、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、普段自分はどんなときに、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。



▲ ページトップへ

◀ 目次へ 次のページへ ▶

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: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<sup>ちが</sup>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<sup>ていどくら</sup>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、人前でも搔<sup>か</sup>く
2. 時に手がゆき、軽く搔く
1. 時にむずむずするが、搔くほどではない
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<sup>ねむ</sup>れない
3. かゆくて目が覚める
2. 搔けば眠れる
1. 搔かなくても眠れる
0. ほとんどかゆみを感じない



そうごうてき

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<sup>たいしよほう</sup>がおすすめてです。

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てです。

&lt;&lt; 前のページへ

次のページへ &gt;&gt;



このページを印刷する (PDF:114KB)

## ② かゆみを採点しよう!

### (3) かゆみ日記をつけよう

1日のうちで、いつ・どういう時・どのくらい掻いたのかを、かゆみ日記として書き留めることは、掻くきっか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、掻くことがクセのようになっていて、意識せずに習慣的に掻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、そのように掻きグセけいけんてきになっている場合や、精神的なストレスのために掻いてしまう場合に特に有効です。自分自身で、どういう時に掻いているのかを把握することで、あまり掻かなくなってきたという患者さんもいます。そして、結果的に掻くことによる皮膚炎けいふえんの悪化あつかを防ぐことにつながります。

[<< 前のページへ](#)   [目次へ >>](#)