

[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 \(PDF:114KB\)](#)

## 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、意識せずに習慣的に搔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になっている場合や、精神的なストレスのために搔いてしまう場合に特に有効です。自分自身で、どういう時に搔いているのかを把握することで、あまり搔かなくなってきたという患者さんもいます。そして、結果的に搔くことによる皮膚炎の悪化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.