

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:256KB)

## ③ かゆみをやっつけよう

## (2) 弱いかゆみがある時の外用療法 (スキンケアを中心にしましょう)

## 2. スキンケアの要点

スキンケアの要点を下にまとめてみました。

Q. スキンケアはどのように行えばいいのですか？

A. 皮膚を清潔に保つために、毎日の入浴、シャワーを心がけましょう。  
以下に要点をあげます。

- 汗やよごれは速やかに洗い落としましょう。でも、強くこすらないようにしましょう。
- 洗浄力の強い石ケン・シャンプーを使用するのは避けましょう。
- 石ケン・シャンプーはよく泡立て、素手でしわを伸ばして丁寧に洗いましょう。
- 石ケン・シャンプーが残らないように十分すすぎましょう。
- かゆみを生じるほどの高い温度の湯は避けましょう。
- 入浴中・後にほてりを感じさせる沐浴剤・入浴剤は避けましょう。
- できれば1日2～3回の入浴・シャワーで、皮膚表面の細菌の繁殖を防ぎましょう。
- 入浴から上がる前に水をかぶると、体の表面温度が下がり、かゆみもおさまることがあります。
- 入浴・シャワー後は速やかに保湿外用薬を塗りましょう。入浴後の乾燥防止に有効です。
- 保湿外用薬は市販のものでも構いません。使用感のよい保湿外用薬を選びましょう。
- 軽い皮膚炎は、保湿外用薬のみで改善することがあります。
- 入浴後は、必要に応じて適切な外用薬を塗りましょう。



その他に、

- 爪を短く切り、なるべく搔かないようにしましょう。手袋をはめたり、患部を包帯で保護して、引っ掻き傷をつくらないようにしましょう。
- 室内を清潔にし、適温・適湿を保ちましょう。
- 新しい肌着は使う前に水洗いし、チクチクないようにしましょう。また、洗剤はできるだけ界面活性剤の含有量の少ないものを使用しましょう。

[<< 前のページへ](#)[▲ ページトップへ](#)  
[次のページへ >>](#)