

かゆみの神経の働きを鈍くする工夫 / アトピー性皮膚炎！かゆみをやっつけよう！;

アトピー性皮膚炎  
**かゆみをやっつけよう!** トップページへ

▶ [アトピー性皮膚炎に関する情報 TOPへ](#)

▶ [このホームページを印刷する方はこちら](#)

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 \(PDF:139KB\)](#)

### ③ かゆみをやっつけよう

## (4) かゆくなってしまったら：搔くかわりに

アトピー性皮膚炎の患者さんに、「かゆい時にどうしているか」というアンケート調査をすると、最も多い回答が「冷やす」です。冷やすと確かにかゆみはやわらぎます。冷たいという感覚がかゆみ神経の活動を抑えるからです。冷たいおしぼりやアイスノンをやわらかい布に包んで患部にあてる、冷房を強くする、冬なら暖房を切るなどの工夫も必要です。最近では、保湿外用薬もスプレーになっていて、冷やす効果があるものも市販されています。たとえば、100%精製ツバキ油スプレーは、かゆみの抑制効果があることが知られています。このようなスプレーを携帯しておくことも考えてみてください。

別のことを考える、無視する」という回答も多くみられます。別のことを考えて、かゆみに意識が集中しないようにしているのだと思います。体を動かす、好きなことをする(本を読む・ゲームをする)など、意識を他に向けることは大切です。子供の場合、遊びに集中しているときは、ほとんど引っ掻いていないのを、お母さんは気づいていると思います。

強く掻いている姿をみると、つい叱責しがちになりますが、そうした親の注意はかえって子供にとって大きなストレスになりますので、優しく接しながら、子供の好きなことをさせて気をそらしてあげるのが良いでしょう。テレビゲームは安易な方法の一つですが、睡眠不足、運動不足になりがちなので時間を決めておくことをおすすめします。



[<< 前のページへ ???](#)    [次のページへ >>](#)

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.