

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: 430KB)

③ かゆみをやっつけよう

(5) かゆくならないように工夫する (身の回りの工夫)

かゆくとますますかゆくなることを自覚しよう

かゆくてたまらないとき、搔いてしまうとそのまわりや他の場所が次々とかゆくなって、最初にかゆかったところ以上に搔いてしまうことがよくあります。この悪循環あくじゆんかんを自覚して、治療はちゃんと行いましょう。

入浴にゅうよく

体が温まるとかゆくなります。入浴はぬるめの湯で短時間にしましょう。シャワー浴の方がかゆみが少ないと思います。ナイロンタオルは使わず、やわらかいタオルや手でやさしく洗うようにしましょう。強くこすると皮膚炎は悪化し、かゆみがよけいに強くなります。

しっかり泡立てた石ケンであれば刺激が少なく、脂分あぶらをよけいにとり過ぎることはありませんので、掻き壊した部分こわも洗います。脂のたまりやすい眉間まげん、小鼻のわきや、汗のたまりやすいわきの下や首、関節の内側などを中心に洗い、他の部位はさっと汚れを落とす程度にしましょう。

マイクロピュアタオルは通常のタオルよりも肌への刺激が少なく、使用後のかゆみが少ないことが知られています。



食事

アルコールはかゆみを増まします。香辛料かうしんりょうなどの刺激物さは避けたほうが無難ぶなんです。他に、チョコレート・コーヒー・もち・砂糖さとう・脂肪分しぼうなどが、かゆみを悪化させる因子いんしとなる場合があります。個人差こじんさがありますので、思い当たる場合には控えてください。

睡眠すいみん

睡眠不足すいみんぶそくによる悪化が明らかな場合は、生活リズムへんちようの変調をきたしている状態です。睡眠時間自体を問題にするのではなく、就眠しゅうみんの時刻じこくをできるだけ一定こころがにするよう心掛けてください。

皮膚を刺激する素材(ウールやチクチクする素材)の衣服や寝具は避けましょう。アトピー性皮膚炎の乳児では、母親がウールの衣服を着ていると、抱っこしているときに顔をこすりつけるので、顔の皮膚炎が悪化してしまいます。最近では、綿100%の肌に優しい保湿に優れた衣類や寝具なども手ごろな値段で売っています。また、下着の縫い目もこすれてかゆい時があります。このような場合、裏返して着るといいでしょう。



ウールやチクチクする素材

鉄フタロシアニントラカルボン酸で染色した繊維の下着(フタロシアニン下着)には、皮膚のかゆみを軽くする効果のあることが知られています。この繊維には、多くのアトピー性皮膚炎患者さんが過敏性を示す汗の成分(アレルゲン)を除去する作用もあることがわかりました。また、予備的な調査では、アトピー性皮膚炎の皮膚症状は17名中13名で、かゆみは18名中11名で軽くなりました。アトピー性皮膚炎の患者さんは、汗をかく時期にこの下着を着ることで、かゆみをやわらげることができる可能性があります。

せんざい 洗剤

洗剤成分が衣類にできるだけ残らないようにしっかりすすぎましょう。最近の洗濯機は節水型が多いため、1回に洗濯する量を減らしたり、すすぎ回数を増やすのがいいでしょう。粉末洗剤とくらべて液体洗剤は溶け残りがなく安心です。また、洗濯によりダメージを受けた衣類が皮膚を刺激することもあります。

最近、特にすすぎ性を向上させて繊維に残りにくく、かつ洗浄力が高いことをうたっている液体洗剤や、衣類の傷みを低減し、皮膚と衣類の摩擦を抑える効果のある柔軟剤(ケアベール洗剤・柔軟剤)が市販されました。これらを使用すると、洗剤が残りにくく、衣類の感触が良くなって、かゆみや皮膚の乾燥がやわらぐ患者さんもいるようです。

このように、毎日の洗濯を工夫することも、症状の軽減や治療の補助として役に立ち、快適な生活を送る一助になります。

[▲ページトップへ](#)

[<< 前のページへ](#)

[次のページへ >>](#)