



🖨️ 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)

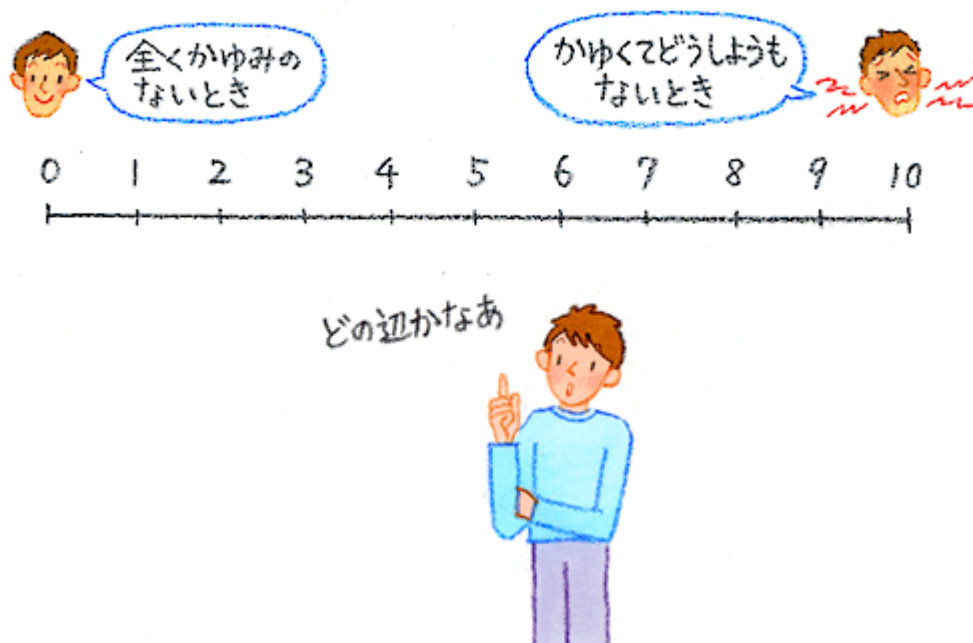
これまで説明したように、かゆみは患者さんにとって不快な感覚というだけでなく、アトピー性皮膚炎を悪化させ、長引かせ
る原因の1つになっています。ですから、実際の治療においてもかゆみがひどいのか、軽いのかを知ることはとても重要で
す。

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 ▶