

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:142KB)

2 かゆみを採点しよう!

(2) あなたのかゆみは何点? (その2)

かゆみの点数をつけるのに、他の方法もあります。(その1)の方法と^{ちが}違って、その時その時のかゆみはわかりませんが、他の人(兄弟など)とある程度^{ていどくら}比べることもできます。

日中のかゆみ(0~4点)



4. いてもたってもいられないかゆみ
3. かなりかゆくて、人前でも搔^かく
2. 時に手がゆき、軽く搔く
1. 時にむずむずするが、搔くほどではない
0. ほとんどかゆみを感じない

夜間のかゆみ(0~4点)



4. かゆくてほとんど眠^{ねむ}れない
3. かゆくて目が覚める
2. 搔けば眠れる
1. 搔かなくても眠れる
0. ほとんどかゆみを感じない



そうごうてき

総合的なかゆみ = 日中のかゆみ + 夜間のかゆみ (0~8点)

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^{たいしよほう}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。

[<< 前のページへ](#)[次のページへ >>](#)