

[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 \(PDF:114KB\)](#)[2 かゆみを採点しよう!](#)

(3) かゆみ日記をつけよう

1日のうちで、いつ・どういう時・どのくらい掻いたのかを、かゆみ日記として書き留めることは、掻くきっかけになるものごとを見つけるためのよい方法です。実はアトピー性皮膚炎せいひふえんの患者さんでは、掻くことがクセのようになっていて、意識せずに習慣的に掻いてしまっている場合も多いようです。また、精神的なストレスせいしんてきが加わった時にかゆみが強くなることも経験的に知られています。かゆみ日記は、そのように掻きグセけいけんてきになっている場合や、精神的なストレスのために掻いてしまう場合に特に有効です。自分自身で、どういう時に掻いているのかを把握することで、あまり掻かなくなってきたという患者さんもいます。そして、結果的に掻くことによる皮膚炎けいふえんの悪化あつかを防ぐことにつながります。

[<< 前のページへ](#) [目次へ >>](#)