



アトピー性皮膚炎の掻爬防止

アトピー性皮膚炎では痒みのために、どうしても皮膚をボリボリと掻いてしまいます。掻くと皮膚が痛んでしまったり、アトピー性皮膚炎が悪化します。掻き壊した皮膚にブドウ球菌などが入り込んで化膿すると、さらに悪化してしまいます。少しでも皮膚に無用な刺激を加えないようにしましょう。



(1) 爪を切る, ヤスリで磨く

昼間ボーとしている時、寝ている間にも、無意識に皮膚を掻いてしまいます。爪で掻くとそれだけでなく弱い皮膚がますます荒れてしまいます。爪をまめに切りましょう。切ったあとにヤスリで磨くと効果大です。



(2) 綿を着て, 毛は避ける

チクチクした衣服を着ていると、かゆみが増してしまいます。皮膚に刺激の少ない綿の肌着を着ましょう。



(3) 厚着にしない. 寝る時は暖め過ぎない

からだか暖まり過ぎると、かゆみが増してしまいます。衣服や布団をその日の気温に応じて、こまめに調節しましょう。



(4) 掻爬防止手袋+紙テープ固定

日本パフ株式会社 (072-826-1182, <http://www.nihonpuff.co.jp/>) から、ドクターミトンかゆいっこ WU, かゆいっこ WR(親指付)という掻爬防止用手袋が発売されています。薬局等で販売しています。綿の子供用靴下(チクチクしないもの)を手袋として代用することも出来ます。知恵がつくと自分で手袋を取ってしまいます。手袋と服の袖を幅広の紙テープ(サージカルテープ 24mmX9m, 株式会社コウシ, 電話 03-3324-9868 など)で固定してしまえば、手袋は取れません。薬局等で販売しています。



(5) 頭髪を短くする, 束ねる

頭髪の先端があたる部分の皮膚は、知らず知らずのうちに刺激を受けるため、荒れてしまいます。前髪が長いと額、おさげ髪なら肩、首の皮膚が刺激を受けて荒れます。頭髪を短くするか、束ねましょう。



(6) 両肘を筒状のもので被う

あくまでも悪化時の一時的な処置ですが、... いろいろ工夫しても就寝時などにボリボリと掻いてしまう場合には、両肘を筒状のもので被ってみて下さい。宣伝紙、画用紙、ボール紙などを筒状にして、肘をまたぐようにはめてみて下さい。肘が曲がらないので掻けなくなります。肘は汚れが溜まりやすいため、アトピー性皮膚炎の悪化部位ですが、肘が伸びたままなので汚れにくくなるという利点もあります。



(7) かゆみ止めをきちんと服用する

かゆみ止めはかゆみを直接減らすだけでなく、掻く回数を減らすことで、皮膚が荒れるのを防いでくれます。かゆみ止め(ポララミン, テルギン G など), 抗アレルギー剤(ザジテン, ケトテン, ニポラジン, メキタミンなど)をきちんと服用しましょう。

