

アトピー性皮膚炎のかゆみ相談メモ

かゆみの状況や、かゆみをどうしたいのかなどを下記にまとめておきましょう

memo 1 | かゆくなるきっかけ、原因、生活習慣

- 汗をかいた時（運動した時）
- お酒を飲んだ時
- お風呂に入っている時（入浴中）
- お風呂から上がった時（入浴後）
- 空気が乾燥している時
- 身体が疲れている時
- ストレスを感じている時
- ホットした時（家に帰ってきた時、など）
- 季節の変わり目
- その他

memo 2 | かゆい時間帯

- 起床から午前 日中の午後
- 夕方から就寝前 就寝中
- その他

memo 3 | かゆみが強い部位

- 頭 顔 眼の周り 首 腕・ひじ 手 胸・おなか
- 背中 陰部 おしり 脚・ひざ 足 全身

memo 4 | かゆみのために困っていること

- 寝不足になる
- 仕事や勉強に集中できない
- 衣服や寝具が血などで汚れる
- 常にかいていて人目が気になる
- かくたびに我慢できないことに対して自己嫌悪に陥る
- かいてしまったことにより、アトピー性皮膚炎が悪化するのではないかと毎回ストレスを感じる
- その他

memo 5 | かゆみをどうしたいか

- 今より悪化させたくない
- いつかかゆみがなくなれば良い
- 睡眠時だけでもかゆみを止めたい
- かゆみに対する治療選択肢を幅広く知って、自分に合うお薬をさがしたい
- 今すぐかゆみを止めたい
- その他

memo 6 | かゆみの強さ（この1週間で最も強い時のかゆみの強さ）

