

問診表(乾燥肌、アトピー性皮膚炎について) ハーブ内科皮フ科

すでに、理解していることや、実行していることにチェックしてください



【発生原因について】

- 全身の皮膚の保護膜が体質的に足りないため、外からの異物(ホコリ、ダニ、ばい菌、カビ、花粉、動物の上皮など)が皮膚の中に入り込んで、痒くなる。
- 痒いため、爪や服で引っ掻いたりこすったりして、自分で保護膜をかきとってしまい、その部分が悪化し、さらに引っ掻いて悪くするという悪循環になる。
- ストレスを感じたときに引っ掻くという習慣になってしまっている人もいる。
- 思春期になると性ホルモンが出て、皮膚が次第に乾燥しなくなる。逆にそれまでは乾燥肌が続いてしまうかもしれない。
- 基本的な対応 スキンケア(発生原因を思い出せば自ずと理解できるはず)
- つめを切ること
- 習慣でかかないようにすること(自分では意識せずに痒くないのに肘をかいている…)
- あまり長湯しないこと(皮膚の保護膜が解けて減ってしまう)
- タオルでこしこしこすらず、1日1回石鹸を使って手で優しく洗うこと
- 夏は特に日中(できれば朝夕)に石鹸を使わずシャワーで、汗を洗い落とし、皮膚についたほこりやばい菌を取り去るべき。

【環境整備】

- 周りの環境から、ダニ、ホコリ、カビなど皮膚炎を悪化させるものをなるべくなくす

【食事】

- 食べもので皮膚ができるわけだから、日本人が昔から食べている健康によい食品を食べる

和食で、煮ないと食べられない緑黄色野菜(にんじん、ほうれん草、かぼちゃなど)や、海藻などを毎日たくさん食べること

小さい子は火を通した食べ物のほうが分解され消化がよいから、皮膚によい(たとえば刺身より煮魚)

インスタント食品やスナック菓子などは(脂肪が多く)、健康に悪く皮膚に悪いから控えること

乳幼児は胃腸が未熟なので、牛乳や生卵は控えめにする(日本人が昔から食べてないし、生のため消化が悪い) 工夫すれば他の蛋白質食品(豚肉、魚など)で栄養は取れます。

【睡眠】

寝ている最中に皮膚ができます。睡眠時間というより早く寝る習慣を優先させてください

【ストレスについて】

中学校以上では試験や、仕事のストレスで引っ掻いたり、生活が乱れ悪くなりやすい。
(これはなかなか難しいですが…)

【薬による治療】

(まず基本的対応を徹底的に行うことが前提で…)
とにかく掻けば悪くなる。引っ掻いてるうちは治らない
(極端には手を縛って寝ればよくなるがこれはムリ)

かゆみ止めの飲み薬を飲む。

かゆみ止めの塗り薬(保湿薬とステロイド軟こう)をきちんと正しく塗る。

肘腕や膝下肢は、面の包帯でくるんでかけなくする。綿の手袋をする。

きちんとした軟膏の使い方を勉強すること

保湿剤の目的の理解

ステロイドの副作用と強さのランキングと、正しい使い方を知っておくこと

プロトピックの使い方を知っておくこと

いずれも自分で、ある程度試行錯誤しなければ身につかない