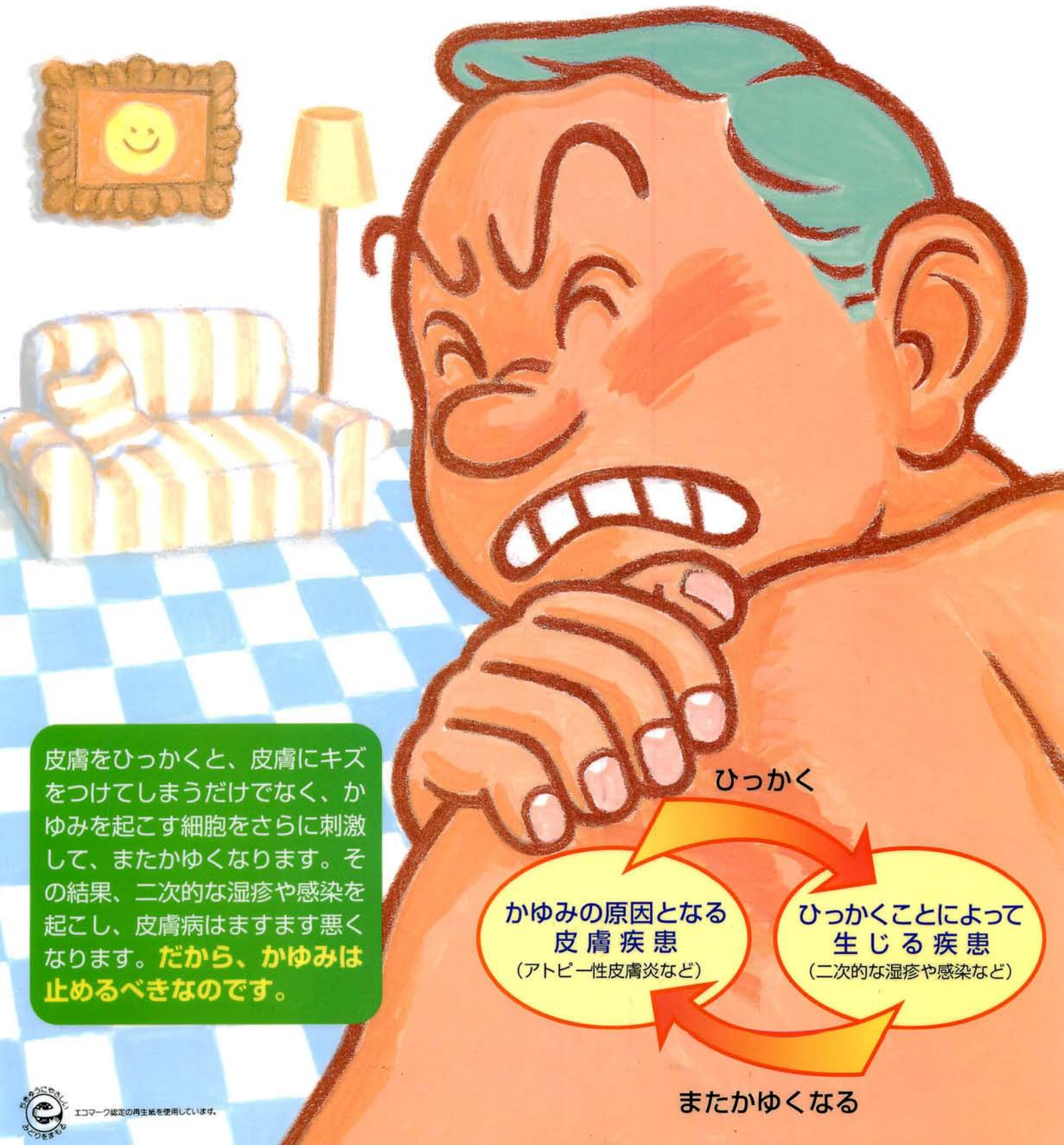


# STOP the かゆみ

かゆか  
**痒い! 掻きたい!**  
でも掻くと、もっと悪くなります。

監修：宮地良樹 先生  
京都大学皮膚病態学教授



皮膚をひかくと、皮膚にキズをつけてしまうだけでなく、かゆみを起こす細胞をさらに刺激して、またかゆくなります。その結果、二次的な湿疹や感染を起こし、皮膚病はますます悪くなります。**だから、かゆみは止めるべきなのです。**

ひっかく

かゆみの原因となる  
皮膚疾患  
(アトピー性皮膚炎など)

ひっかくことによって  
生じる疾患  
(二次的な湿疹や感染など)

またかゆくなる



エコマーク認定の再生紙を使用しています。



# かゆみをひき起こす刺激を減らしましょう。

## ●日常生活のなかでかゆみを誘発する因子●



### ドライスキン

乾燥肌（ドライスキン）は敏感肌となり、ちょっとした刺激でもかゆみを誘発します。入浴後などのスキンケアで、ドライスキンをしっかりとさせましょう。



### 室内の温度・湿度

室温が外気温に比べて極端に高かったり低かったりすると、皮膚にとっては温熱・寒冷刺激となり、かゆみを誘発したり増強します。湿度の調節も大切で、特に乾燥肌の人やお年寄りでは冬の室内の乾燥は大敵です。



### 入浴

熱すぎる湯は皮膚を刺激するためかゆみが起こりやすくなります。また、ゴシゴシと体を強くこすると皮膚が傷つき、かゆみを誘発する原因になります。



### 石けんなど

ふだん使用している石けんやシャンプー、化粧品などでかゆみが悪化するようなら使用を中止して、刺激の少ないものに変えましょう。



### 衣類

ウールや化学繊維の肌着は、かゆみを誘発したり増強します。肌着には木綿が最適です。また、洗濯した衣類に洗剤が残っていると皮膚を刺激してかゆみを誘発するので、すすぎ洗いを十分にしましょう。



### 汗

汗をかいたまま放っておくと、それが刺激となり、かゆみをひき起こす一因となります。



### 食品

熱い食べ物、刺激の強い香辛料、味の濃い料理はかゆみをひき起こすことがあります。



### お酒

アルコールによって皮膚の血管が拡張するため、汗が出たりほてったりして、かゆみを誘発したりかゆみをひどくします。