

# ホッ と 保 健 室

## ～「アトピー性皮膚炎」について～

汗をかくこの季節、空気が乾燥している季節は、特にかゆみが起こりやすくなるので、こまめなスキンケアがとても大切になってきます。

本校にも、アトピーの児童生徒が多数いますので、今回取り上げました。



かゆみをおさえるためには、スキンケアがとても大切です！

### お風呂に入るときに気をつけること

汗をかいたら早めにシャワーをしよう  
からだを洗うときはこすらずやさしく  
シャンプーや石けんはよく洗い流そう  
お風呂から上がったらずくに保湿剤をぬるようにしよう



からだが温まるとかゆみが強くなるので、お湯はぬるま湯にし、長湯は避けましょう。

### その他

- ・下着はチクチク、ゴワゴワしないものをえらぶ
- ・髪の毛が長い人は、くくってまとめる
- ・かゆいところを冷たいタオルで冷やす



### どんなお薬を使うのかな

- 保湿剤・・・乾燥を防ぐ  
(ウレパール、ワセリン、ヒルロイド等)  
ステロイド外用薬・・・炎症をおさえる  
(リンデロンVG、フルコート、ロコイド、アルメタ等)  
抗ヒスタミン薬、抗アレルギー薬・・・かゆみをおさえる  
(レスタミン、ポララミン、リザベン、ザジデン等)



### 塗り薬の適量の目安

大人の人差し指第一関節分(約0.5g)の軟膏を、大人の手の平2枚分くらいの広さの患部に。症状をよくするために、ステロイド剤も使い方を守れば効果的です。



アレルギーに関する情報が見られます。参考にしてみてください。

[www.hifu-taisaku.jp](http://www.hifu-taisaku.jp)