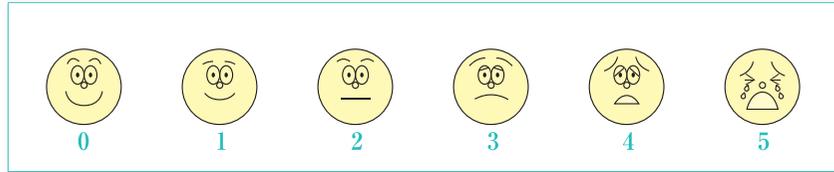
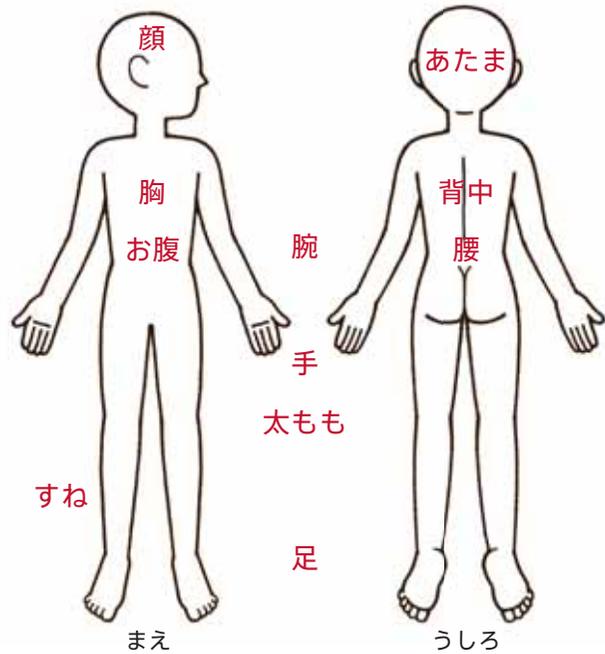


かゆみの強さはどのくらいですか？ あてはまる数字に○をしてください。



かゆいところはどこですか？ かゆいところに○をつけてください。



氏名 _____

透析のかゆみ.jp (<http://www.tousekinokayumi.jp/>) では、
透析のかゆみに関するお役立ち情報を配信しています。
透析のかゆみについてご興味のある方は、是非ご覧ください。

夏の かゆみ対策 パーフェクトBOOK



かゆいよ～。
冬ほど空気は
乾燥してないのに
なぜかゆく
なるんだろう？

冬だけでなく、
夏もかゆくなる原因は
いろいろあるんです。
しっかり対策を行って、
暑い季節を
乗り切りましょう！

かゆみに悩む
透析患者の
まなぶ
学さん

ナースの
ともこ
知子さん

監修：安部 正敏 先生 (医療法人社団 廣仁会 札幌皮膚科クリニック 院長)

まず知りたい、
かゆみの
しくみ

気をつけて！夏のかゆみ。 その原因は？

「夏は冬ほど空気が乾燥しないから、かゆみ対策はあまり必要ないだろう」と思っていませんか？実は、夏もかゆみが強まる原因がいろいろあるのです。

そもそも、透析患者さんのかゆみの原因とは？

透析患者さんのかゆみの原因にはさまざまなものが考えられます(表)。尿毒素やリン、カルシウムなどは、ある程度透析で取り除くことができますが、透析を十分行ってもなかなか治らないかゆみもあります。主に「**皮膚の乾燥**」や「**かゆみを制御する体内物質のバランス異常**」が原因とされます。

透析患者さんでは、乾燥肌が非常に多くみられます。また、掻くことで、皮膚に炎症や湿疹が起これば、かゆみが悪化することもあります。

透析患者さんのかゆみの原因

<皮膚におけるかゆみ>

- 皮膚の乾燥
 - 毒素(尿毒素)が体内にたまる
 - 血液中のカルシウム・リンの濃度が高くなる
 - 血液中の副甲状腺ホルモン*の濃度が高くなる(二次性副甲状腺機能亢進症)
 - 透析に使われる薬剤やダイアライザー(透析膜)の影響
- *副甲状腺ホルモンは副甲状腺から分泌され、血液中のカルシウム濃度を上げるはたらきをもっている

<中枢におけるかゆみ>

- かゆみを制御する体内物質のバランス異常



監修：安部 正敏 先生

(医療法人社団 廣仁会 札幌皮膚科クリニック 院長)

夏のかゆみの主な原因

空気が乾燥すると肌も乾燥しやすいため、冬はかゆみが強まりがちですが、湿度の高い夏も油断は大敵！下のような原因で夏でもかゆみが悪化することがあるのです。

1 汗

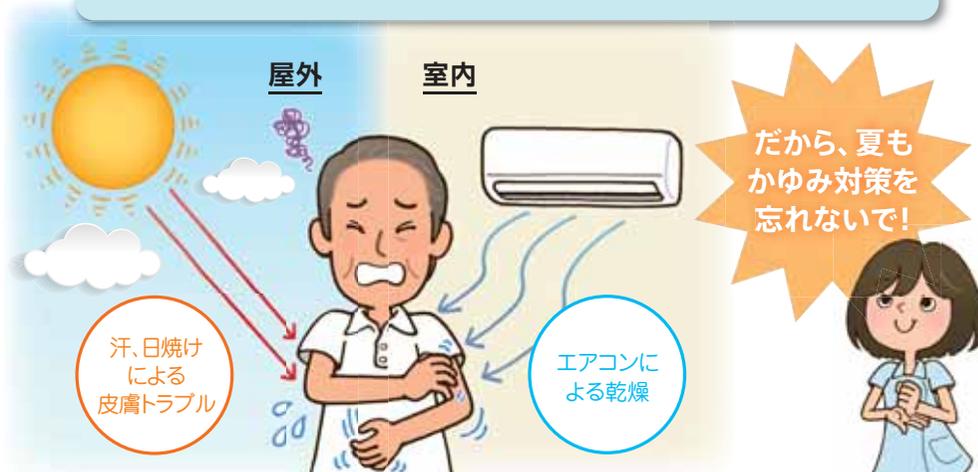
汗にはかゆみを起こす物質が含まれています。また、汗にほこりなどがつくるとそれが刺激となって、かゆみが引き起こされることもあります。

2 エアコンによる
空気の乾燥

エアコンにより空気中の水分が少なくなるため、冷房のきいた室内は乾燥しがち。皮膚も乾燥してしまいます。

3 紫外線や
虫刺されによる
皮膚トラブル

紫外線による皮膚のダメージや、虫刺されなどによる引っ掻き傷が原因となって、かゆみも起きます。



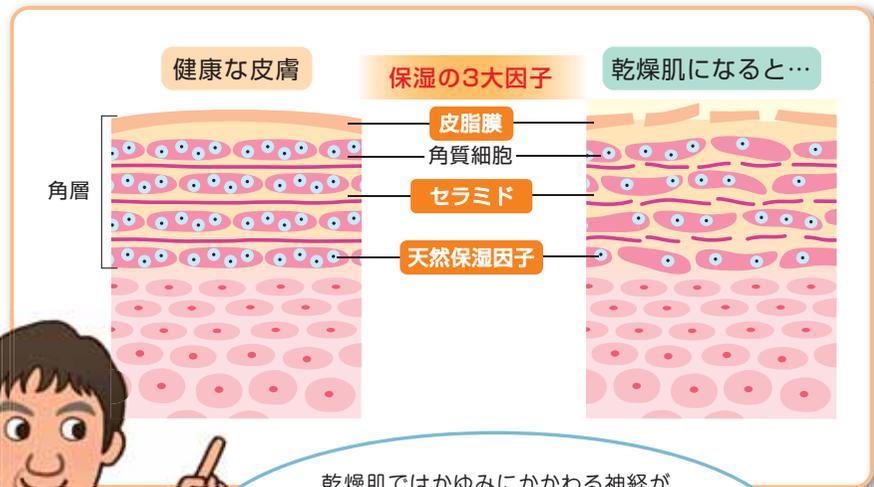


保湿剤を上手に使って、効果的にスキンケアを。

かゆみ対策の第一歩はスキンケア。スキンケアをしっかりと行うことで、皮膚のバリア機能が回復し、外界からの刺激を和らげ、かゆみの軽減が期待できます。

乾燥肌とかゆみの関係

皮膚の一番外側は何層もの角質細胞が積み重なった「角層」という構造をしています(下図)。角層には、外界の刺激から皮膚を守る「**皮脂膜**」、角質細胞の隙間を埋めて水分を貯える「**セラミド**」、角層に水分を閉じ込める「**天然保湿因子**」という「保湿の3大因子」があります。これらの保湿因子が減少すると、角層はザルのようになり水分が逃げて乾燥しやすくなります。



乾燥肌ではかゆみにかかわる神経が通常より皮膚の表面近くまで伸び、わずかな刺激でもかゆみを感じやすくなります。スキンケアをしっかりと行って保湿の3大因子を補うことが大切です！



保湿剤の選び方と量の目安

乾燥肌対策にはまず保湿剤を使います。保湿剤には軟膏やローション、クリームなどがあり、それぞれ特徴があります。ひどい乾燥肌には軟膏が適していますが、肌がべたつきがちな夏は使用感のよいローションもお勧め。

自分が使いやすいタイプを選び、きちんと塗り続けることが大切です。

主な保湿剤の作用

軟膏	皮膚表面に油膜を作って水分の蒸発を防ぐ作用
クリーム・ローション	角層の保湿成分を補う作用

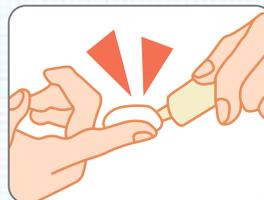
ベースになっている油脂や水分(基剤)の違いによっても、使用感や効果の持続時間が異なるのね。



使用量の目安

手のひら2枚分の面積に塗る目安

軟膏やクリーム



人差し指の先から第一関節まで出した量

ローション



1円玉大

塗った後、少しテカテカ光る程度、肌がしっとりするのが適量です。ティッシュを貼り付けると数秒たってから落ちるくらいのイメージです。



保湿剤の上手な塗り方

保湿剤はただ何となく塗るだけでは効果が期待できないことも。適量を手に取り、よくのばしながら塗っていきましょう。すりこむのはお勧めできません。

基本的な塗り方



1 手を清潔にしてから、保湿剤を手に取ります。

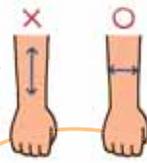


2 保湿剤を数カ所に置きます。



3 手のひら全体でやさしく薄くのばすように塗ります。

「縦」ではなく、「横」に塗る!



しわに沿って塗ると、皮膚に浸透しやすくなります。腕なら縦ではなく、横方向です。

自分で背中に塗る方法



<ポイント>
孫の手の背に、保湿剤をのせます。



ガーゼを巻いた孫の手などの先に保湿剤をつけて、背中に薄くのばすように塗ります。

かゆみが全身にわたり、ローションなどの保湿剤を塗るのが大変な場合は、保湿効果のある入浴剤を使うのもお勧めです。



正しい入浴方法で、肌を清潔に保ちましょう

皮膚の汚れをきちんと落とすことは大切ですが、誤った入浴方法ではかえってかゆみが強まることも。以下の点に注意して、肌を清潔に保ちましょう。

1 汗はできるだけ早く洗い流す

汗がかゆみの原因になることもあるので、早めに洗い流しましょう。



2 ボディソープは泡立ててやさしく洗う

ゴシゴシ洗うと一時的にかゆみは和らぎますが、皮膚表面のバリア機能を低下させることもあるので注意!



3 熱い湯や長湯は避け入浴剤で保湿を

熱湯や長湯では皮脂が溶け出してしまいます。お風呂の温度はぬるめにし、長湯は避けましょう。



4 風呂上がりにすぐ保湿剤を塗る

入浴後は皮膚の表面から水分が蒸発します。また、皮膚がしっとりしているほど保湿剤が浸透しやすいので、風呂上がり後、すぐに塗るようにしましょう。



夏のかゆみを予防する 生活のひと工夫

乾燥肌を悪化させる原因や、かゆみを起こすきっかけは日常生活のなかにもあります。夏にかゆみを悪化させないための注意点をご紹介します。

こまめなシャワーや着替えで、肌を清潔に

汗を放置するとかゆみを引き起こします。また、汗で衣類やアクセサリが汚れ、かゆみの原因になることも。

汗をかいたらこまめにシャワーなどで洗い流し、早めに着替えるようにしましょう。衣類は通気性、吸湿性のよい綿・麻素材のものがお勧め。



紫外線や虫刺されを避ける工夫を

紫外線や虫刺されなどによる皮膚トラブルもかゆみの原因になります。外出時は、長袖の衣類をはおる、日焼け止めや虫よけ薬を塗るなどの対策を。散歩は紫外線が弱まる朝方か夕方以降にしましょう。

エアコンによる乾燥には要注意!

エアコンがきいている室内は、空気が乾燥しがち。室内にぬれたタオルを干したり、洗面器に水を汲んで置いておくなど、工夫して湿度を保ちましょう。あまり暑くない日は、窓を開けたり、扇風機を使うのもお勧めです。

また、暑い屋外と冷房のきいた室内の急激な温度差も、かゆみの原因になるので要注意。



ひどい掻き傷や湿疹がある場合は…

かゆみがひどく掻きすぎてしまうと、皮膚に傷ができたり、湿疹ができることがあります。このような場合は、炎症を抑えるためにステロイド外用剤を使用します。ステロイド外用剤は、はじめに十分な強さと量を使い、短期間で炎症をしっかり抑えることが大切。医師の指示をきちんと守って使用しましょう。



保湿剤と同様、ステロイド外用剤にも軟膏やクリーム、ローションなどいろいろなタイプがあります。医師に相談して、自分に合ったタイプを処方してもらってください。



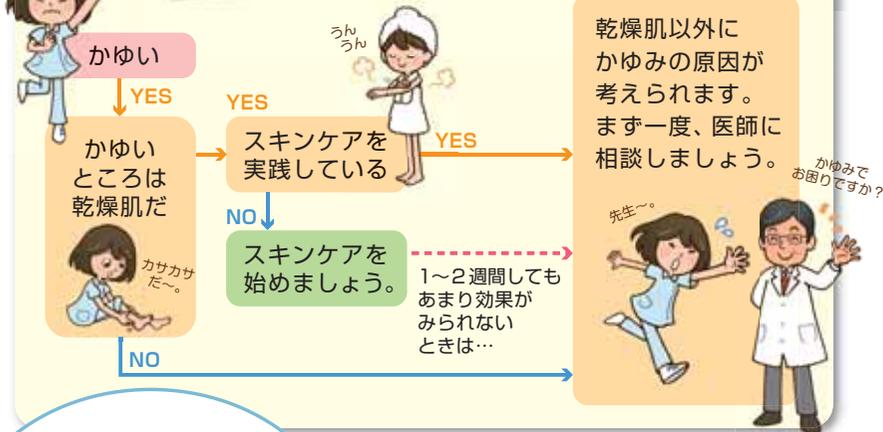
医師と
一緒に
かゆみ対策

スキンケアだけでは よくならないかゆみには

スキンケアをしっかり行ってもかゆみが改善しない場合は、かゆみ止め作用のある内服薬や皮膚の炎症を抑えるステロイド外用剤などを使って治療を行います。また最近では、かゆみを制御する体内物質のバランス異常が原因となり、強いかゆみが起こることもわかっています。その場合は、中枢神経系に働きかけてかゆみを抑える内服薬を使用することもあります。

START!

かゆみ対策のフローチャート



あなたに合ったかゆみ対策を一緒に考えていきましょう。まずは、右ページの「かゆみチェックシート」を活用して、私たち医師や透析医療スタッフにあなたのかゆみについて教えてください。

スキンケアについてよくわからない場合も、気軽に相談してくださいね。

このようなかゆみの症状は ありませんか？

この「かゆみチェックシート」を使って、あなたが日頃感じているかゆみについて医師や透析医療スタッフに相談してみましょう。



どんなときにかゆくなりますか？
あてはまるところにチェック✓をつけてください。

お風呂に入ったときや風呂上がりにかゆくなる



夜、布団に入るとかゆくなる



透析中や透析が終わった後にかゆくなる



空気が乾燥しているとき(暖房・冷房器具を使用したときや冬場)にかゆくなる



切り取り線

裏面の質問にもご回答ください。→