

あなたのそのかゆみ 我慢しないで

[監 修] 医療法人 あかね会 大町土谷クリニック 院長 高橋 直子先生

こんなかゆみを感じていませんか？

体から沸くようなかゆみ

目が覚めるほどのかゆみ



あなたのかゆみについて教えてください

- ☒ あなたが過去24時間に感じた最も強いかゆみの度合いを0～10の数字に○をつけてください。

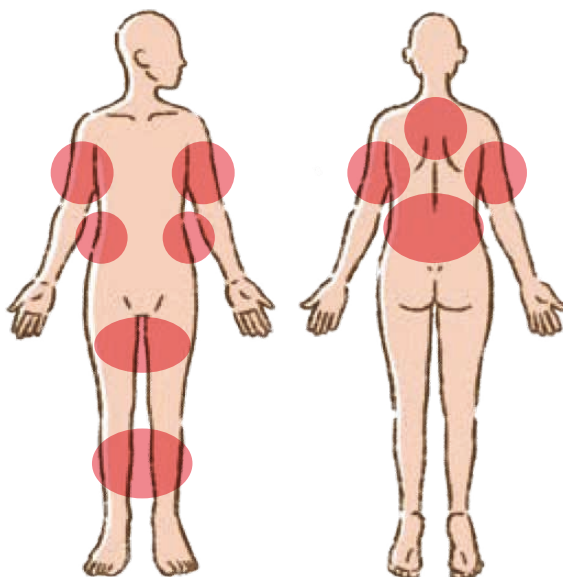
かゆみなし

想像されうる
最悪のかゆみ



- ☒ かゆいところはどこですか？
チェックを入れてください。

赤い部分は乾燥しやすいところです。
乾燥しているところが、
かゆみを感じやすくなっています。



かゆみの最大の原因は“肌の乾燥”です

- 透析治療や日常生活での水分摂取制限などで、皮膚への水分供給量が低下するため、多くの透析患者さんで乾燥肌がみられます。
- 乾燥により体の水分の蒸散を防ぐバリア機能が低下し、肌が敏感になります。
- 少しの刺激でかゆみがおこりやすくなるため、保湿をすることが大切です。

かゆみに対する日常生活でのアドバイス

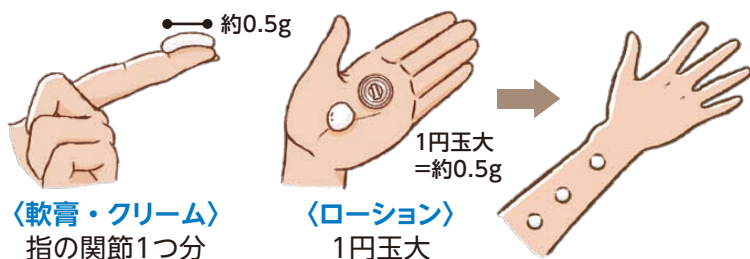
● 保湿剤によるこまめなスキンケア

1

清潔な手に軟膏やローションなどを適量とり、数か所にのせます。

1FTU※の目安

※FTU：軟膏・クリームやローションなどの塗り薬を塗る分量の目安として使う単位。



〈軟膏・クリーム〉
指の関節1つ分

〈ローション〉
1円玉大

塗る量の目安
(1回分)

◆ 胸と腹 : 7FTU
◆ 背中と腰 : 7FTU

◆ 片腕 : 3FTU

◆ 片足 : 6FTU

2

皮膚のしわの流れに沿ってムラにならないよう、横に回すように手のひら全体でのばしながら保湿剤を優しく丁寧に塗ってください。



● お風呂に入るとき工夫

1

熱いお湯は皮膚と自律神経を刺激します。

ぬるめのお湯で自律神経を緩和し、体をリラックスさせましょう。



2

こすり過ぎると皮膚のバリアが壊れます。

やわらかい綿のタオルや、刺激の少ない石鹸で優しく洗い、石鹸が残らないよう十分にすすぎましょう。



3

乾燥してかゆみを生じないように、お風呂上がりには丁寧に保湿剤を塗りましょう。



かゆみに対するお薬もあります

保湿剤以外にもかゆみの原因に応じて飲み薬や透析時の注射剤などがあります。かゆみにお悩みの方は、医師や医療スタッフにご相談ください。



キッセイ薬品工業株式会社