

## かゆみを減らす心がけ

### 皮膚を清潔にしましょう。

- 汗や汚れはすぐに落としましょう。ただし強くこすりすぎないように注意しましょう。
- 石けん、シャンプーは体に残らないよう十分にすすぎましょう。
- お湯の温度は低めにしましょう。
- 入浴後はすぐに保湿剤を塗りましょう。



### お薬は指示されたとおりに服用、または塗布しましょう。



- 暖房、電気毛布、アンカの使用は控えめに。
- リンの多い食べ物は避けましょう。
- ストレス解消に努めましょう。ストレッチ体操などによる気分転換をおすすめします。



透析レシピなどの生活に役立つ情報を提供しています。  
QRコードまたは下記アドレスからご覧いただけます。  
<http://www.kissei.co.jp/dialysis/>

NA070021LH  
2018年3月作成

血液透析療法を受けている方のための

# かゆみ日誌

監修 埼玉医科大学総合診療内科 教授 中元 秀友 先生

## 来院時にお持ちください



かゆみの治療のためには、あなたのかゆみの状態を正確に知ることが大切です。かゆみの強さやどんなときにかゆみが生じるのかがわかると、治療に活かすことができます。毎日続けて記入することで自分のかゆみを理解し、医師や医療スタッフと協力してかゆみの少ない毎日を目指しましょう。

# 初回かゆみチェック

まず、今のかゆみの状態を確認しましょう。かゆみの程度などを比較するのに役立ちます。

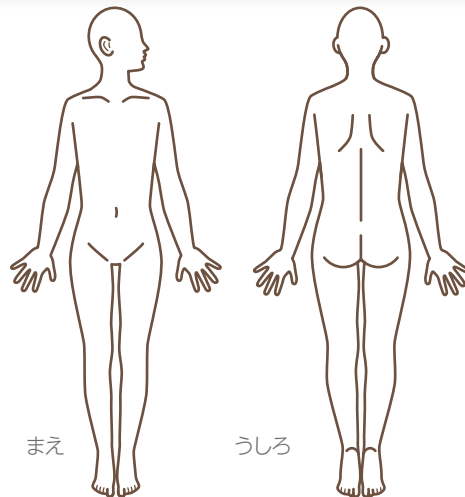
記入日： \_\_\_\_\_ 年 \_\_\_\_\_ 月 \_\_\_\_\_ 日

## かゆみの基本データ

- 血液透析歴は何年ですか? \_\_\_\_\_ 年
- かゆみはいつ頃から起きていますか? \_\_\_\_\_ から
- 1日のかゆみの頻度はどのくらいですか? \_\_\_\_\_ 回/日くらい
- 1回のかゆみはどのくらい続きますか? \_\_\_\_\_ 時間 \_\_\_\_\_ 分

## かゆみを感じる部位

かゆみを感じる部位を○で囲んでください。湿疹などがみられる場合はその旨も書き込みましょう。



## かゆみの程度 (あてはまる症状に○を付けてください)

### ☀ 日中の症状

0:症状なし  ほとんどあるいはまったくかゆみを感じない。	1:軽微なかゆみ  ときにむずむずするが、特に掻かなくても我慢できる。	2:軽度のかゆみ  ときに手がゆき、軽く掻く程度で一応おさまり、あまり気にならない。	3:中等度のかゆみ  かなりかゆく、人前でも掻く。かゆみのためイライラし、たえず掻いている。	4:激烈なかゆみ  いてもたってもいられないかゆみ。掻いてもおさまらず、ますますかゆくなり仕事も勉強も手につかない。
-------------------------------------	---	--	--	--

### 🌙 夜間の症状

0:症状なし  ほとんどあるいはまったくかゆみを感じない。	1:軽微なかゆみ  就寝時わずかにかゆいが、特に意識して掻くほどでない。よく眠れる。	2:軽度のかゆみ  多少かゆみはあるが、掻けばおさまる。かゆみのために目がさめることはない。	3:中等度のかゆみ  かゆくて目がさめる。ひと掻きすると一応眠るが、無意識のうちに眠りながら掻く。	4:激烈なかゆみ  かゆくてほとんど眠れず、しょっちゅう掻いていますが、掻くとますますかゆみが強くなる。
-------------------------------------	--	--	---	--

かゆみの程度…野波英一郎ほか：西日本皮膚科 1983；45：1042-1051.

## かゆみを感じる時 (あてはまるものに✓を付けてください)

- 空気が乾燥しているとき(冬場など)
- 体が温まっているとき(暖房や電気毛布の使用時など)
- 入浴中、入浴後
- 血液透析中あるいは終了後
- ストレスを感じる時
- その他( \_\_\_\_\_ )

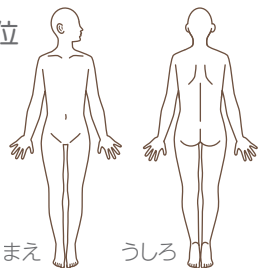
## かゆみで困っていること(自由にお書きください)

# かゆみ日誌

日中と夜間のかゆみについて、あてはまる症状の欄に○を付けてください。

				／ (月)	／ (火)	／ (水)	／ (木)	／ (金)	／ (土)	／ (日)	
かゆみの程度	日中の症状 ☀️	0:症状なし	ほとんどあるいはまったくかゆみを感じない。	☺️	☺️	☺️	☺️	☺️	☺️	☺️	
		1:軽微なかゆみ	ときにむずむずするが、特に搔かなくても我慢できる。	☹️	☹️	☹️	☹️	☹️	☹️	☹️	
		2:軽度のかゆみ	ときに手がゆき、軽く搔く程度で一応おさまり、あまり気にならない。	😞	😞	😞	😞	😞	😞	😞	
		3:中等度のかゆみ	かなりかゆく、人前でも搔く。かゆみのためイライラし、たえず搔いている。	😡	😡	😡	😡	😡	😡	😡	
		4:激烈なかゆみ	いてもたってもいられないかゆみ。搔いてもおさまらず、ますますかゆくなり仕事も勉強も手につかない。	😤	😤	😤	😤	😤	😤	😤	
	夜間の症状 🌙	0:症状なし	ほとんどあるいはまったくかゆみを感じない。	☺️	☺️	☺️	☺️	☺️	☺️	☺️	☺️
		1:軽微なかゆみ	就寝時わずかにかゆいが、特に意識して搔くほどでない。よく眠れる。	☹️	☹️	☹️	☹️	☹️	☹️	☹️	☹️
		2:軽度のかゆみ	多少かゆみはあるが、搔けばおさまる。かゆみのために目がさめることはない。	😞	😞	😞	😞	😞	😞	😞	😞
		3:中等度のかゆみ	かゆくて目がさめる。ひと搔きすると一応眠るが、無意識のうちに眠りながら搔く。	😡	😡	😡	😡	😡	😡	😡	😡
		4:激烈なかゆみ	かゆくてほとんど眠れず、しょっちゅう搔いているが、搔くとますますかゆみが強くなる。	😤	😤	😤	😤	😤	😤	😤	😤
かゆみのお薬の使用 (使用した日に○を付けてください)		飲み薬									
		塗り薬									

かゆみを感じる部位  
皮膚症状



メモ (かゆみが起きたきっかけなどを書き込みましょう)

.....

.....

.....









































































.....

.....

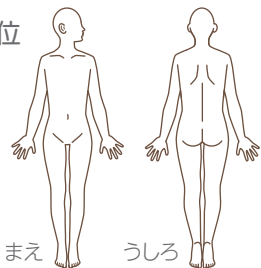
.....

# かゆみ日誌

日中と夜間のかゆみについて、あてはまる症状の欄に○を付けてください。

				／ (月)	／ (火)	／ (水)	／ (木)	／ (金)	／ (土)	／ (日)
かゆみの程度	日中の症状 	0:症状なし	ほとんどあるいはまったくかゆみを感じない。							
		1:軽微なかゆみ	ときにむずむずするが、特に搔かなくても我慢できる。							
		2:軽度のかゆみ	ときに手がゆき、軽く搔く程度で一応おさまり、あまり気にならない。							
		3:中等度のかゆみ	かなりかゆく、人前でも搔く。かゆみのためイライラし、たえず搔いている。							
		4:激烈なかゆみ	いてもたってもいられないかゆみ。搔いてもおさまらず、ますますかゆくなり仕事も勉強も手につかない。							
	夜間の症状 	0:症状なし	ほとんどあるいはまったくかゆみを感じない。							
		1:軽微なかゆみ	就寝時わずかにかゆいが、特に意識して搔くほどでない。よく眠れる。							
		2:軽度のかゆみ	多少かゆみはあるが、搔けばおさまる。かゆみのために目がさめることはない。							
		3:中等度のかゆみ	かゆくて目がさめる。ひと搔きすると一応眠るが、無意識のうちに眠りながら搔く。							
		4:激烈なかゆみ	かゆくてほとんど眠れず、しょっちゅう搔いているが、搔くとますますかゆみが強くなる。							
かゆみのお薬の使用 (使用した日に○を付けてください)		飲み薬								
		塗り薬								

かゆみを感じる部位  
皮膚症状



メモ (かゆみが起きたきっかけなどを書き込みましょう)

.....

.....

.....































































.....

.....

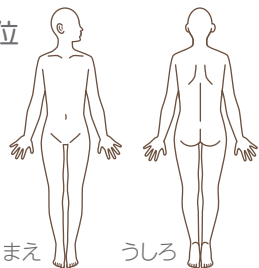
.....

# かゆみ日誌

日中と夜間のかゆみについて、あてはまる症状の欄に○を付けてください。

			／ (月)	／ (火)	／ (水)	／ (木)	／ (金)	／ (土)	／ (日)
かゆみの程度	日中の症状 	0:症状なし	ほとんどあるいはまったくかゆみを感じない。						
		1:軽微なかゆみ	ときにむずむずするが、特に搔かなくても我慢できる。						
		2:軽度のかゆみ	ときに手がゆき、軽く搔く程度で一応おさまり、あまり気にならない。						
		3:中等度のかゆみ	かなりかゆく、人前でも搔く。 かゆみのためイライラし、たえず搔いている。						
		4:激烈なかゆみ	いてもたってもいられないかゆみ。搔いてもおさまらず、ますますかゆくなり仕事も勉強も手につかない。						
	夜間の症状 	0:症状なし	ほとんどあるいはまったくかゆみを感じない。						
		1:軽微なかゆみ	就寝時わずかにかゆいが、特に意識して搔くほどでない。よく眠れる。						
		2:軽度のかゆみ	多少かゆみはあるが、搔けばおさまる。 かゆみのために目がさめることはない。						
		3:中等度のかゆみ	かゆくて目がさめる。ひと搔きすると一応眠るが、無意識のうちに眠りながら搔く。						
		4:激烈なかゆみ	かゆくてほとんど眠れず、しょっちゅう搔いているが、搔くとますますかゆみが強くなる。						
かゆみのお薬の使用 (使用した日に○を付けてください)		飲み薬							
		塗り薬							

かゆみを感じる部位  
皮膚症状



メモ (かゆみが起きたきっかけなどを書き込みましょう)

.....

.....

.....







































































.....

.....

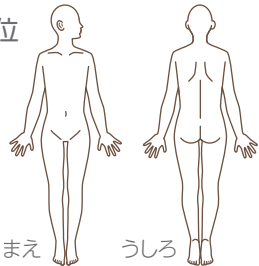
.....

# かゆみ日誌

日中と夜間のかゆみについて、あてはまる症状の欄に○を付けてください。

				／ (月)	／ (火)	／ (水)	／ (木)	／ (金)	／ (土)	／ (日)
かゆみの程度	日中の症状 	0:症状なし	ほとんどあるいはまったくかゆみを感じない。							
		1:軽微なかゆみ	ときにむずむずするが、特に搔かなくても我慢できる。							
		2:軽度のかゆみ	ときに手がゆき、軽く搔く程度で一応おさまり、あまり気にならない。							
		3:中等度のかゆみ	かなりかゆく、人前でも搔く。 かゆみのためイライラし、たえず搔いている。							
		4:激烈なかゆみ	いてもたってもいられないかゆみ。搔いてもおさまらず、ますますかゆくなり仕事も勉強も手につかない。							
	夜間の症状 	0:症状なし	ほとんどあるいはまったくかゆみを感じない。							
		1:軽微なかゆみ	就寝時わずかにかゆいが、特に意識して搔くほどでない。よく眠れる。							
		2:軽度のかゆみ	多少かゆみはあるが、搔けばおさまる。 かゆみのために目がさめることはない。							
		3:中等度のかゆみ	かゆくて目がさめる。ひと搔きすると一応眠るが、無意識のうちに眠りながら搔く。							
		4:激烈なかゆみ	かゆくてほとんど眠れず、しょっちゅう搔いているが、搔くとますますかゆみが強くなる。							
かゆみのお薬の使用 (使用した日に○を付けてください)		飲み薬								
		塗り薬								

かゆみを感じる部位  
皮膚症状



メモ (かゆみが起きたきっかけなどを書き込みましょう)

.....

.....

.....































































.....

.....

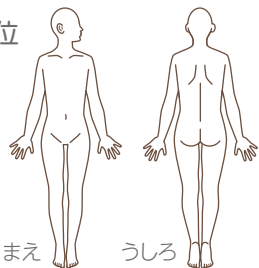
.....

# かゆみ日誌

日中と夜間のかゆみについて、あてはまる症状の欄に○を付けてください。

			／ (月)	／ (火)	／ (水)	／ (木)	／ (金)	／ (土)	／ (日)
かゆみの程度	日中の症状 	0:症状なし	ほとんどあるいはまったくかゆみを感じない。						
		1:軽微なかゆみ	ときにむずむずするが、特に搔かなくても我慢できる。						
		2:軽度のかゆみ	ときに手がゆき、軽く搔く程度で一応おさまり、あまり気にならない。						
		3:中等度のかゆみ	かなりかゆく、人前でも搔く。 かゆみのためイライラし、たえず搔いている。						
		4:激烈なかゆみ	いてもたってもいられないかゆみ。搔いてもおさまらず、ますますかゆくなり仕事も勉強も手につかない。						
	夜間の症状 	0:症状なし	ほとんどあるいはまったくかゆみを感じない。						
		1:軽微なかゆみ	就寝時わずかにかゆいが、特に意識して搔くほどでない。よく眠れる。						
		2:軽度のかゆみ	多少かゆみはあるが、搔けばおさまる。 かゆみのために目がさめることはない。						
		3:中等度のかゆみ	かゆくて目がさめる。ひと搔きすると一応眠るが、無意識のうちに眠りながら搔く。						
		4:激烈なかゆみ	かゆくてほとんど眠れず、しょっちゅう搔いているが、搔くとますますかゆみが強くなる。						
かゆみのお薬の使用 (使用した日に○を付けてください)		飲み薬							
		塗り薬							

かゆみを感じる部位  
皮膚症状



メモ (かゆみが起きたきっかけなどを書き込みましょう)

.....

.....

.....































































.....

.....

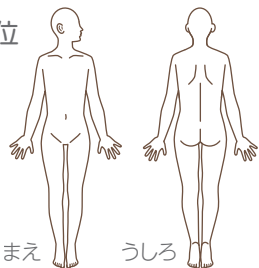
.....

# かゆみ日誌

日中と夜間のかゆみについて、あてはまる症状の欄に○を付けてください。

			／ (月)	／ (火)	／ (水)	／ (木)	／ (金)	／ (土)	／ (日)
かゆみの程度	日中の症状 	0:症状なし	ほとんどあるいはまったくかゆみを感じない。						
		1:軽微なかゆみ	ときにむずむずするが、特に搔かなくても我慢できる。						
		2:軽度のかゆみ	ときに手がゆき、軽く搔く程度で一応おさまり、あまり気にならない。						
		3:中等度のかゆみ	かなりかゆく、人前でも搔く。かゆみのためイライラし、たえず搔いている。						
		4:激烈なかゆみ	いてもたってもいられないかゆみ。搔いてもおさまらず、ますますかゆくなり仕事も勉強も手につかない。						
	夜間の症状 	0:症状なし	ほとんどあるいはまったくかゆみを感じない。						
		1:軽微なかゆみ	就寝時わずかにかゆいが、特に意識して搔くほどでない。よく眠れる。						
		2:軽度のかゆみ	多少かゆみはあるが、搔けばおさまる。かゆみのために目がさめることはない。						
		3:中等度のかゆみ	かゆくて目がさめる。ひと搔きすると一応眠るが、無意識のうちに眠りながら搔く。						
		4:激烈なかゆみ	かゆくてほとんど眠れず、しょっちゅう搔いているが、搔くとますますかゆみが強くなる。						
かゆみのお薬の使用 (使用した日に○を付けてください)		飲み薬							
		塗り薬							

かゆみを感じる部位  
皮膚症状



メモ (かゆみが起きたきっかけなどを書き込みましょう)

.....

.....

.....

.....































































.....

.....

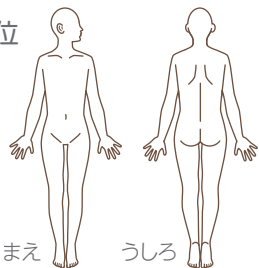


# かゆみ日誌

日中と夜間のかゆみについて、あてはまる症状の欄に○を付けてください。

			／ (月)	／ (火)	／ (水)	／ (木)	／ (金)	／ (土)	／ (日)
かゆみの程度	日中の症状 	0:症状なし	ほとんどあるいはまったくかゆみを感じない。						
		1:軽微なかゆみ	ときにむずむずするが、特に搔かなくても我慢できる。						
		2:軽度のかゆみ	ときに手がゆき、軽く搔く程度で一応おさまり、あまり気にならない。						
		3:中等度のかゆみ	かなりかゆく、人前でも搔く。 かゆみのためイライラし、たえず搔いている。						
		4:激烈なかゆみ	いてもたってもいられないかゆみ。搔いてもおさまらず、ますますかゆくなり仕事も勉強も手につかない。						
	夜間の症状 	0:症状なし	ほとんどあるいはまったくかゆみを感じない。						
		1:軽微なかゆみ	就寝時わずかにかゆいが、特に意識して搔くほどでない。よく眠れる。						
		2:軽度のかゆみ	多少かゆみはあるが、搔けばおさまる。 かゆみのために目がさめることはない。						
		3:中等度のかゆみ	かゆくて目がさめる。ひと搔きすると一応眠るが、無意識のうちに眠りながら搔く。						
		4:激烈なかゆみ	かゆくてほとんど眠れず、しょっちゅう搔いているが、搔くとますますかゆみが強くなる。						
かゆみのお薬の使用 (使用した日に○を付けてください)		飲み薬							
		塗り薬							

かゆみを感じる部位  
皮膚症状



メモ (かゆみが起きたきっかけなどを書き込みましょう)

.....

.....

.....

.....

.....

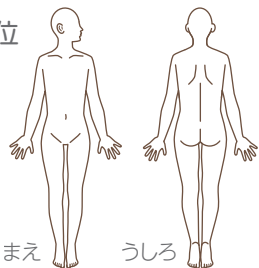
.....

# かゆみ日誌

日中と夜間のかゆみについて、あてはまる症状の欄に○を付けてください。

				／ (月)	／ (火)	／ (水)	／ (木)	／ (金)	／ (土)	／ (日)	
かゆみの程度	日中の症状 ☀️	0:症状なし	ほとんどあるいはまったくかゆみを感じない。	☺️	☺️	☺️	☺️	☺️	☺️	☺️	
		1:軽微なかゆみ	ときにむずむずするが、特に搔かなくても我慢できる。	☹️	☹️	☹️	☹️	☹️	☹️	☹️	
		2:軽度のかゆみ	ときに手がゆき、軽く搔く程度で一応おさまり、あまり気にならない。	😞	😞	😞	😞	😞	😞	😞	
		3:中等度のかゆみ	かなりかゆく、人前でも搔く。 かゆみのためイライラし、たえず搔いている。	😡	😡	😡	😡	😡	😡	😡	
		4:激烈なかゆみ	いてもたってもいられないかゆみ。搔いてもおさまらず、ますますかゆくなり仕事も勉強も手につかない。	😤	😤	😤	😤	😤	😤	😤	
	夜間の症状 🌙	0:症状なし	ほとんどあるいはまったくかゆみを感じない。	☺️	☺️	☺️	☺️	☺️	☺️	☺️	☺️
		1:軽微なかゆみ	就寝時わずかにかゆいが、特に意識して搔くほどでない。よく眠れる。	☹️	☹️	☹️	☹️	☹️	☹️	☹️	☹️
		2:軽度のかゆみ	多少かゆみはあるが、搔けばおさまる。 かゆみのために目がさめることはない。	😞	😞	😞	😞	😞	😞	😞	😞
		3:中等度のかゆみ	かゆくて目がさめる。ひと搔きすると一応眠るが、無意識のうちに眠りながら搔く。	😡	😡	😡	😡	😡	😡	😡	😡
		4:激烈なかゆみ	かゆくてほとんど眠れず、しょっちゅう搔いているが、搔くとますますかゆみが強くなる。	😤	😤	😤	😤	😤	😤	😤	😤
かゆみのお薬の使用 (使用した日に○を付けてください)		飲み薬									
		塗り薬									

かゆみを感じる部位  
皮膚症状



メモ (かゆみが起きたきっかけなどを書き込みましょう)

.....

.....

.....

.....

.....

.....