

かゆみのセルフケア

皮膚のかゆみは、さまざまな要因が重なって起こります。
普段のかゆみ対策として、ご自身でもできる
日常生活面でのセルフケアを紹介します！

スキンケア

監修：東京女子医科大学病院 皮膚科 主任教授
川島 眞 先生



汗や汚れは、
シャワーや
お風呂で早めに
洗い流す。



体を洗うときは、
強くこすらず、
石鹸やシャンプー
をよく泡立てて、
優しく洗う。



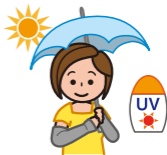
石鹸やシャンプーは
洗浄力の強いものは
避け、すぎは
十分に行う。



かゆくなるほどの
熱いお湯や、
ほてりを感じる
ような入浴剤は
避ける。



お風呂のあとは、
乾燥しないよう、
保湿剤を塗る。



紫外線が
強い時期は、
直射日光を避け、
日焼け止めを
活用する。

環境・日常生活に関するセルフケアは裏面に →



エルメッド エーザイ株式会社



エーザイ株式会社



部屋はこまめに掃除し、清潔に保つ。



新しい肌着は、使用前に水洗いする。



つめは短く切り、なるべく体がかからないようにする。



かゆみがあるときは、その部分を冷やす。



部屋の適温・適湿に心がける。



洗たく物は十分なすすぎを心がける。



アルコールや香辛料はなるべく控え、バランスのよい食事をする。



リラックスに心がけ、ストレスをためないようにする。