

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。



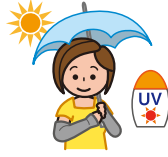
石鹸やシャンプーは
洗浄力の強いものは
避け、すすぎは
十分に行う。



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

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。



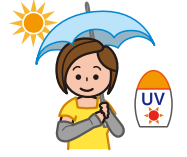
石鹸やシャンプーは
洗浄力の強いものは
避け、すすぎは
十分に行う。



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

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。



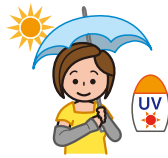
石鹸やシャンプーは
洗浄力の強いものは
避け、すすぎは
十分に行う。



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

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。



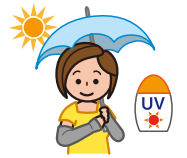
石鹸やシャンプーは
洗浄力の強いものは
避け、すすぎは
十分に行う。



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

環境・日常生活



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とる。



リラックスに心がけ、ストレスをためないようにする。

CODE OLO(1)005
2013年4月作成

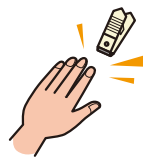
環境・日常生活



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とる。



リラックスに心がけ、ストレスをためないようにする。

CODE OLO(1)005
2013年4月作成

環境・日常生活



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とる。



リラックスに心がけ、ストレスをためないようにする。

CODE OLO(1)005
2013年4月作成

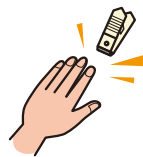
環境・日常生活



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とる。



リラックスに心がけ、ストレスをためないようにする。

CODE OLO(1)005
2013年4月作成