



アトピー性皮膚炎 日常の注意

スキンケア

アトピー性皮膚炎の患者さんの皮膚は、かさかさしていろいろなものが入りやすくなっていますので、汚れやすくなっています。

1. 皮膚は清潔に保ちましょう。
2. 熱いお風呂は、かゆみが増します。ぬるめのお湯につかるようにしましょう。
3. ナイロン製のものや、硬いタオルなど皮膚に刺激の強いものは避けましょう。
4. 石けんなどが、皮膚に残らないようにきれいに洗い流しましょう。
5. 皮膚をかかさにしたまま放置せず、保湿剤をぬってしとりさせましょう。
6. スキンケアは、汗をかくたびにするのが理想です。
7. 石けん、入浴剤、保湿剤、化粧品などは、刺激の少ないものを慎重に選びましょう。

食 事

食後すぐに出るじんましんや、腹痛、ひどい時で、ショックなどの症状が出た場合では、原因となる食事を完全に除去しなければなりません。でも食後しばらくして、赤みが少しすすぐらいでは、あまり関係ないようです。食事療法もいろいろとある様ですが、医師や栄養士と相談の上、自分にあったものを見つけて下さい。

1. 栄養のバランスをとりましょう。
2. 植物性油に多く含まれるリノール酸を減らすようにしましょう。
□リノール酸は皮膚炎や、鼻炎などの炎症を増やす原因の一つといわれています。
3. 魚に多く含まれるエイコサペンタエン酸（EPA）をとりましょう。
4. 甘い物、添加物の入った食品の取り過ぎに注意しましょう。

環 境

1. 寝具を、清潔に保ちましょう。
□シーツをこまめに交換し、布団はよく干して、よくはたきましょう。
2. ダニのつきやすいぬいぐるみ、クッション等は、できるだけおかないようにしましょう。
3. 畳やじゅうたんは、こまめに掃除をしても、できるだけおかないようにしましょう。
4. いまの住宅は気密性が高く、室内は人にとっても、ダニにとっても快適な状態になっています。こまめな換気をしましょう。
5. 湿度を上げ過ぎないようにしましょう。□相対湿度60%以下
6. 家具などは、ダニや、ほこりがたまりやすいので、たくさん置かないようにしましょう。
7. ペットなどは、飼わないようにしましょう。
□ペット自身がアレルギーの原因になったり、ダニを増やす原因にもなります。

8. 観葉植物などは、湿度を湿度を上げたり、細菌やカビの増殖原因になることも有るので、あまり置かない方がよいでしょう。
9. つめを切り手足を清潔に保ちましょう。
10. できるだけ、木綿の肌着を着ましょう。
11. 髪が、顔や、首にかかると、かゆくなります。□髪は、短く切ったり、結ぶようにしましょう。
12. ストレスを解消しましょう。
13. 規則正しい生活を送りましょう。