

かゆみ 対策の スキンケア

監修：段野貴一郎 先生
(だんの皮膚科クリニック 院長)

透析患者さんのかゆみ対策にスキンケアは欠かせません。さらに、衣・食・住にわたる日常生活の工夫も大切です。できることから少しずつ実践していきましょう。

正しい入浴方法

1. やさしく洗う



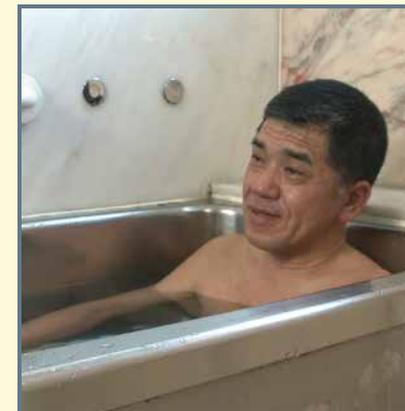
石けんをしっかりと泡立て、柔らかいタオルや素手でやさしく洗います。

2. しっかりすすぐ



ぬるめのお湯で十分にすすぎ、しっかりと石けんを洗い流します。

3. 熱すぎないお湯で入浴



熱すぎないぬるめのお湯で入浴します。

4. やさしく拭く



やさしく、タオルでおさえるように体を拭きます。

5. 入浴後すぐに保湿剤



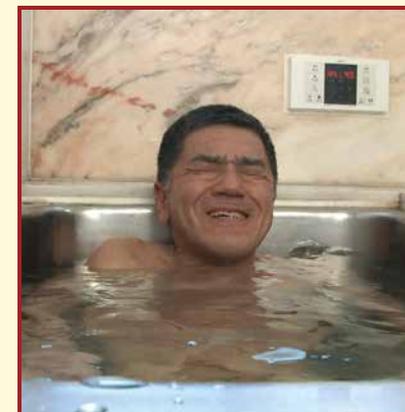
入浴後はすぐに保湿剤を塗ります。

× ごしごし洗い



ナイロンタオルによるごしごし洗いは皮膚を傷つけ、かゆみがひどくなります。

× 熱い湯での入浴



熱い湯での入浴や長湯は、皮膚を乾燥させ、かゆみが増します。

保湿剤の上手な塗り方

使用量の目安

軟膏・クリームは
人差し指の先から
第一関節まで

ローションは
1円玉大で



およそ手のひら2枚分の面積に塗れます。

1. 清潔な手で



清潔な手で、保湿剤を手にとり、数箇所
に置きます。

2. 薄く伸ばす



手のひら全体で、やさしく薄く伸ばすよ
うに塗ります。

3. しっとりすれば適量



塗った後、かろうじて光る程度、肌が
しっとりすれば適量です。

日常生活の工夫

衣 肌に合った衣類を



ちくちくするものや吸湿性の
悪い素材

ちくちくするものや、吸湿性の悪い素材の衣類はかゆみを起こすことがあります。肌着
は木綿にするとよいですが、着る前に手にとって感触を確かめてみましょう。

食 低リン食を

リンを多く含む食品

そば、玄米、ピーナッツ、
骨付き小魚、干物、レバー、
ハム、ウインナー、卵黄、
チーズ、牛乳などの乳製品、
練り製品、インスタント食品
など

透析ハンドブック 2011 より作表

血液中のリン濃度が高いのもかゆみの
原因のひとつといわれています。低リン
食を心がけましょう。

住 部屋は加湿を



空気が乾燥していると皮膚も乾燥し、
かゆみを起こすので、部屋を加湿しま
しょう。

