

## かゆみ治療の心得

かゆみ治療を良好に進めていくために、次のポイントを押さえましょう。

かゆみを上手に伝える。



お薬を指示通りに服用するまたは塗布する。



日常生活でできるかゆみ対策をしっかりと行う。

血液透析患者さんのなかには、かゆみを常に感じているために、気にしないようにしていたり、治療をあきらめている方もいらっしゃるかと思います。最近では血液透析患者さんのかゆみの研究が進み、新しいかゆみ治療薬も登場しています。かゆみでお悩みの方は、ぜひかゆみチェックリストを用いて、医師や医療スタッフの方々にご相談ください。

病医院名

血液透析療法を受けている方へ

# このかゆみのつらさを伝えてみませんか？

かゆみを上手に伝えてみましょう



かゆみは誰でも感じることでできる症状なので、感覚としては共感されやすいのですが、そのつらさとなるとなかなか伝わりにくいものです。とくに、血液透析患者さんのように慢性的に感じているかゆみのつらさを伝えるのはとても難しく、お悩みの方もいらっしゃると思います。そこで、次ページのかゆみチェックリストを活用して、かゆみを上手に伝えてみましょう。

監修：高森建二先生（順天堂大学 名誉教授）






## かゆみチェックリスト

あなたが日頃感じているかゆみについて、以下の項目に教えてください。

### かゆみの強さはどのくらい？

日中と夜間のかゆみの症状について、あてはまるかゆみの程度に○をつけてください。

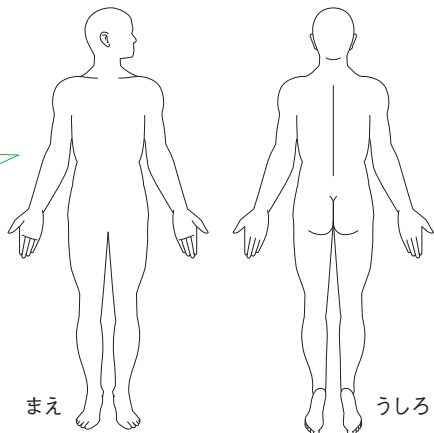
#### 日中の症状

	症状	かゆみの程度
	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。	4
	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。	3
	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。	2
	ときにむずむずするが、とくに掻かなくても我慢できる。	1
	ほとんどあるいはまったくかゆみを感じない。	0






### かゆみを感じている部位はどこですか？

かゆみを感じている部位を○で囲んでください。

湿疹など皮膚症状があればコメントを記入してください。



#### 夜間の症状

	症状	かゆみの程度
	かゆくてほとんど眠れず、しょっちゅう掻いているが、掻くとますますかゆみが強くなる。	4
	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。	3
	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。	2
	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。	1
	ほとんどあるいはまったくかゆみを感じない。	0

### どんなときにかゆくなりますか？

あてはまるところにチェック✓をつけてください。

- 空気が乾燥しているとき（冬場、暖房の効いた部屋など）
- 毛布や化繊の衣類に触れたとき
- 汗をかいたとき
- お風呂に入ったとき または 出たとき
- リラックスしたとき
- ストレスを感じたとき
- 血液透析をしているとき または 終わった後
- そのほか（ )