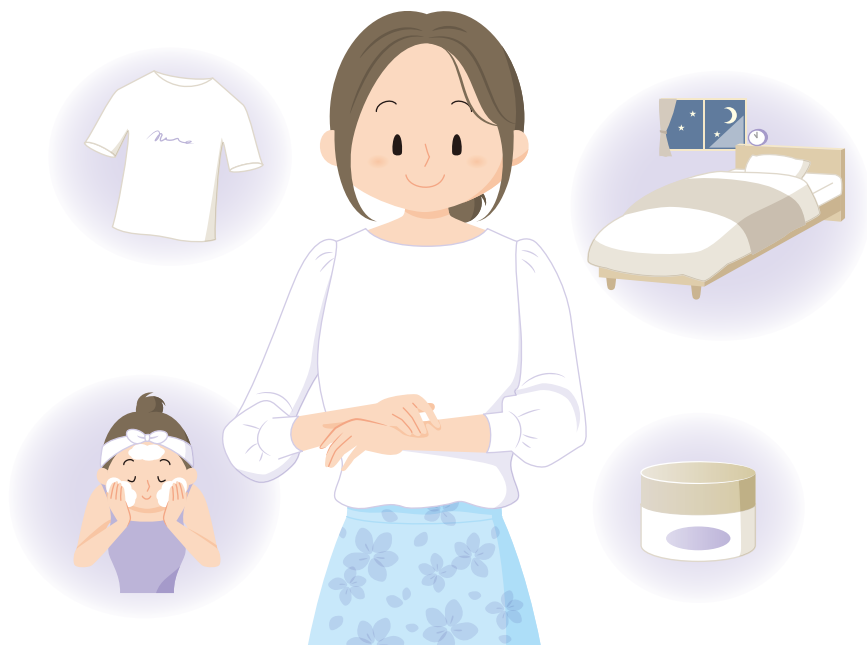


原因から治療・日常生活の工夫まで

# かゆみ対策と セルフケア

〈監修〉 医療法人社団 東京慈光会 理事長 上出良一 先生  
ひふのクリニック人形町 院長



第一三共エスファ株式会社

# はじめに

（監修） 医療法人社団 東京慈光会 理事長 上出 良一 先生  
ひふのクリニック人形町 院長

かゆみは、日常生活の中で多くの方が経験する身近な症状です。しかし、「少し我慢すればよい」「かいてしまっても仕方がない」と思われがちで、かゆみを繰り返すことで皮膚の状態が悪化し、症状が長引いてしまうことがあります。

かゆみの原因は1つではなく、皮膚の病気や乾燥、アレルギー、生活環境など、さまざまな要因が関係しています。また、かくことでさらにかゆみを強めてしまう悪循環に陥ることも少なくありません。

本冊子では、

- かゆみが起こるしくみ
- かゆみの原因となる主な病気
- かゆみを和らげるための治療とセルフケア
- 日常生活で気を付けたいポイント

について、できるだけわかりやすくまとめています。

かゆみと上手に付き合い、症状を悪化させないためには、正しい知識と毎日のケアが大切です。

本冊子が、みなさまのかゆみの理解と対処の一助となれば幸いです。

## ● ● 目 次 ● ●

かゆみが起こるしくみ .....	3
かゆみが生じる病気 .....	4
かゆみを和らげるために .....	6
保湿・スキンケア .....	7
ぬり薬 .....	8
ステロイド外用剤・保湿剤をぬる量の目安 .....	9
保湿クリーム・ローションのぬり方 .....	10
飲み薬：抗ヒスタミン薬、抗アレルギー薬など .....	11
日常生活での工夫 .....	12

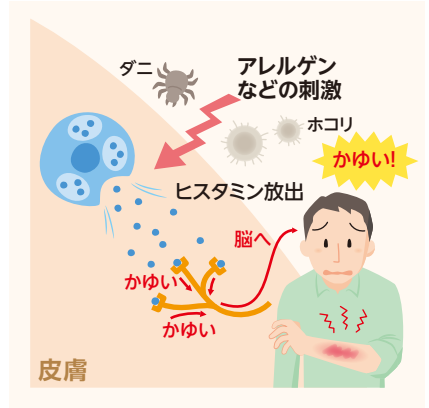


# かゆみが起こるしくみ

かゆみの原因はさまざまですが、その多くは「ヒスタミン」という体内の化学物質によって引き起こされると考えられています。

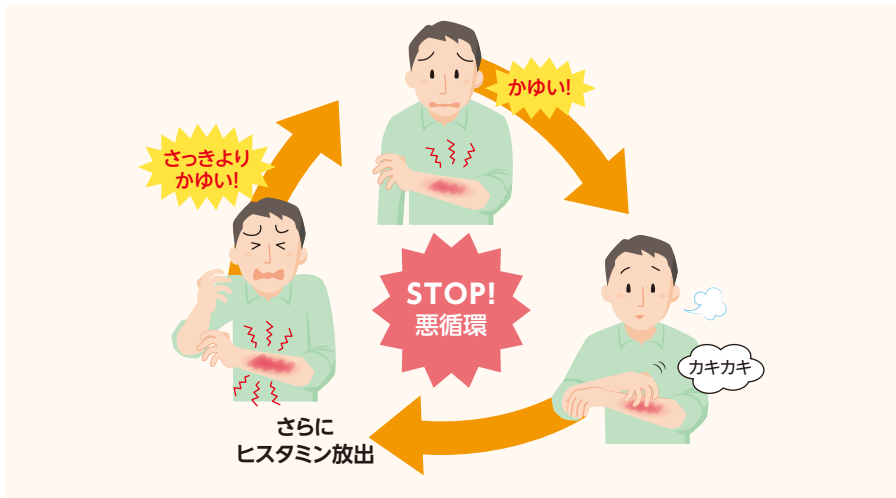
## かゆみが起こるしくみ

- ◆ 皮膚に何らかの刺激が加わると、肥満細胞からヒスタミンが放出されます。
- ◆ ヒスタミンがかゆみや痛みを感知する知覚神経の受容体に結合すると、「かゆい」という信号が脳へ伝達され、かゆみを感じます。



## なぜかいてはいけないの？

かゆみを感じて皮膚をかくと、その刺激でさらにヒスタミンが放出され、かゆみがひどくなる悪循環が起こります。かいて悪化してしまう前に、かゆみの治療を行うことが大事です。



# かゆみが生じる病気

## じんましん

- ◆ 皮膚の一部や全体に、かゆみを伴う赤みと皮膚の盛り上がり「**膨疹**」が出現します。  
通常は、数分～遅くとも1日程度で消失しますが、その後くり返すことがあります。
- ◆ じんましんの原因は食べ物や薬剤、ストレスなどさまざまです。



## 接触皮膚炎(かぶれ)

- ◆ 特定の原因物質が皮膚に触れることで、かゆみやひりひり感を伴う発疹が出現します。
- ◆ 肌への直接刺激やアレルギー反応が原因で起こります。



## 手湿疹(手荒れ)

- ◆ 赤み、細かいブツブツ、小さな水ぶくれなどが混じり合ってみられます。
- ◆ 多くは外からの刺激やアレルギーを起こす物質が皮膚に接触することによって起こります。



## アトピー性皮膚炎

- ◆ かゆみを伴う発疹が出現し、良くなったり悪くなったりをくり返します。
- ◆ 患者さんの多くはアレルギーを起こしやすい、皮膚が乾燥し皮膚のバリア機能が低下しやすいといった体質(アトピー体質)を持っています。アトピー体質にアレルゲンや刺激が加わることで、アトピー性皮膚炎を発症すると考えられています。



## 乾燥肌・乾皮症

- ◆ 皮膚が乾燥して皮膚のバリア機能が低下することによって、少しの刺激でもかゆみを感じる状態です。
- ◆ かゆみを感じてかくことで、皮膚の表面が白い粉をふいたように剥がれ落ち、皮膚のバリア機能が破壊されて乾燥が進むという悪循環に陥ります。空気が乾燥する冬場に悪化する傾向があります。



## 老人性乾皮症(皮脂欠乏性湿疹)

- ◆ 高齢者に多い病気です。加齢に伴って皮脂の分泌が減少し皮膚が乾燥することで、刺激に敏感になり、強いかゆみが出現します。
- ◆ 空気が乾燥する秋～冬になると患者数が増加します。
- ◆ 皮膚の表面が、ざらざらしたさめ肌状になったり、白い粉をふいたような状態になったりするのが特徴です。



## 痒疹

- ◆ 強いかゆみを伴うブツブツが広範囲にできる病気です。
- ◆ 虫刺されやアトピー性皮膚炎、アレルギー疾患などがきっかけで発症する例が報告されていますが、詳しい原因は不明です。



## 皮膚そう痒症

- ◆ はっきりとした発疹がないにもかかわらず、皮膚がかゆくなる病気です。
- ◆ からだの一部がかゆくなるタイプと、全身がかゆくなるタイプの2種類があります。内臓の病気などを背景に発症することが多く、空気の乾燥や心理的ストレスの影響で症状が悪化します。



## 汗疹(あせも)

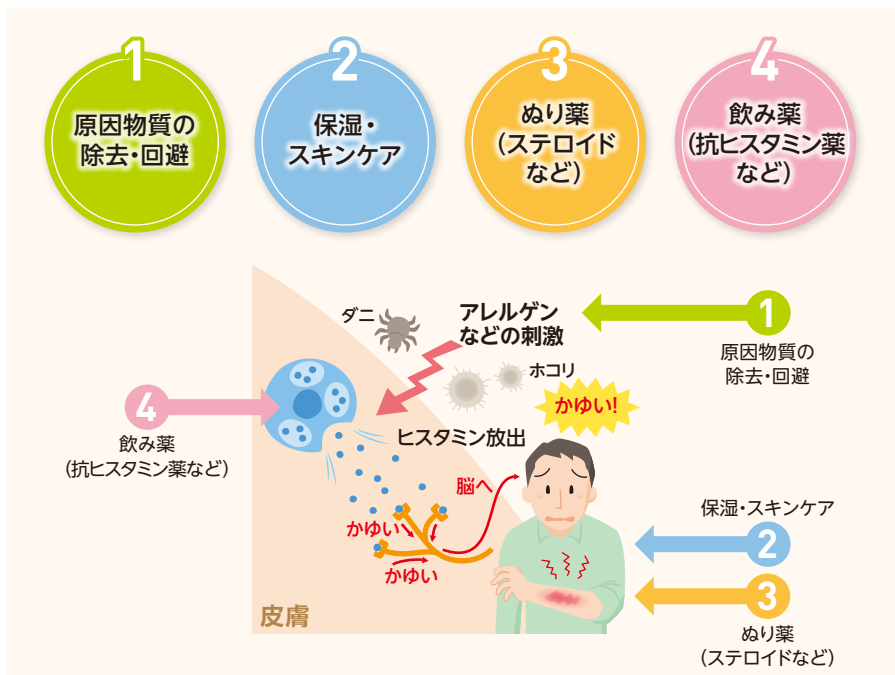
- ◆ 大量に汗をかいたときに、汗の出口に汗がたまることで起こります。皮膚表面に透明のブツブツや赤み、かゆみが出る皮膚トラブルです。特に高温多湿の季節に多くの汗をかいた後など、急に症状が出るのが特徴です。



# かゆみを和らげるために

かゆみ治療の基本は、大きく分けて次の4つです。かゆみが起こるしくみ(3ページ)に働きかける治療を行います。

また、病気の種類やかゆみの程度に応じて、他の治療も行われます。



## 原因物質の除去・回避

- ◆ アレルギー性や接触皮膚炎によるかゆみは、原因物質との接触を避けることが一番の治療です。
- ◆ 原因物質がはっきりしないときは、検査でわかる場合がありますので、医師に相談してみましょう。

# 保湿・スキンケア

## 入浴・シャワー

- ◆入浴またはシャワーを毎日しましょう。
- ◆かゆみ強い場合は、ぬるめのお湯にしましょう。
- ◆硫黄の入った入浴剤は、乾燥の原因になるので避けましょう。
- ◆シャンプー・石けんはできるだけ低刺激性(弱酸性・無香料など)のものを選びましょう。
- ◆柔らかいタオル(ナイロン製のものとは避けてください)やガーゼ、手のひらなどでよく泡立ててから、やさしく洗いましょう。
- ◆シャンプー・石けんは、しっかり洗い流しましょう。
- ◆入浴後は、清潔なタオルを使って、こすらずに軽く押さえるようにして乾かします。

## クレンジング

- ◆オイルタイプは、洗浄力が強く皮膚への負担が強いため、避けましょう。
- ◆拭き取りタイプは、皮膚をこすってしまい刺激になることもあるので、洗い流すタイプのものを選びましょう。

## 洗顔

- ◆手のひらではなく、泡そのもので洗うようにやさしく洗いましょう。
- ◆できるだけ低刺激の洗顔料を選びましょう。
- ◆女性だけではなく男性も、洗顔後には保湿剤を使用しましょう。

### 洗顔の手順

#### 1 ぬるま湯で顔全体を濡らします



お湯が熱すぎると肌が乾燥してしまうため、湯温は37℃くらいを目安にします。

#### 2 洗顔料を泡立てます



泡立ちにくいときは、泡立てネットなどを使いましょう。

#### 3 Tゾーン・Uゾーンに泡をなじませる



皮脂の多いTゾーンから洗い始めます。指の腹を使って、泡と汚れをなじませましょう。

#### 4 目元・口元に泡をなじませます



皮膚が薄い部分なので、こすりすぎないように注意して、やさしく洗いましょう。

#### 5 ぬるま湯で、しっかり洗い流します



髪が生えている部分や、髪と額の境目部分、あごから首の部分などにも泡が残らないように、やさしく洗い流しましょう。

# ぬり薬

## ステロイド外用剤のぬり方

ステロイド外用剤は、決められたとおりに正しく使うようにしてください。治ってきたからといって、医師の指示なく急にステロイド外用剤の使用を止めると、症状が悪化してしまう可能性があります。通院のたびに、医師と相談して症状にあわせたステロイド外用剤をきちんと使用するようにしましょう。

- ◆ 1日2回(朝、夜:入浴後)、患部にぬります。
- ◆ すり込むのではなく、皮膚に刺激を与えないようにやさしくぬります。
- ◆ 手のひらの上でお薬を温めて、薄く伸ばしてぬります。
- ◆ 小さい患部には指の腹を、広い患部には手のひらを使います。

### 〈外用剤のぬり方〉

数ヵ所に分けて置く



手のひらで全体に拡げる



## お薬をぬるときのコツ

- ◆ 入浴や洗顔などで、汗や汚れ、古いお薬を取り除いた後にぬりましょう。
- ◆ ぬり薬は、皮膚が乾燥していると伸びにくいいため、入浴直後の皮膚がうるおっているときにぬりましょう。
- ◆ 皮膚が乾燥している場合は、まず保湿クリームやローションをぬってから、その上に重ねぬりします。

# ステロイド外用剤・保湿剤を ぬる量の目安

1回にぬる必要量は、部位によって異なります。

## 〈必要量の目安〉

成人の手のひら2枚分くらいの広さの患部に対して

### 軟膏・クリームの場合



第一関節分(約0.5g)  
(1本分)















### ローションの場合



1円玉程度の大きさ(約0.5g)  
(1枚分)

軟膏、クリームは人差し指の先から第一関節までの量、ローションは1円玉大が約0.5gとなり、これが必要量の目安で、成人では手のひら2枚分くらいに対しての必要量です。例えば、片腕全体にぬる場合は、下図のように指先の第一関節分で3本分の軟膏が必要になります。

## 〈部位ごとの使用量の目安〉

	軟膏・クリーム	ローション
顔と首	 ×2.5本分	 ×2.5枚分
胸と腹	 ×7本分	 ×7枚分
背中とおしり	 ×7本分	 ×7枚分
片腕	 ×3本分	 ×3枚分
片手	 ×1本分	 ×1枚分
片脚	 ×6本分	 ×6枚分
片足	 ×2本分	 ×2枚分

# 保湿クリーム・ローションの ぬり方

- 基本的に、処方された保湿剤を使います。
- 新たに市販品を併用する場合は、できるだけ低刺激性(無香料、アルコールフリー)のものを選びましょう。ただし、使い慣れたものがあれば、わざわざ変更する必要はありません。
- 皮膚を清潔にした後で、からだ全体にぬります。
- 入浴、洗顔、手洗い後は、すぐに保湿剤をぬりましょう。
- 皮膚症状がある場所だけでなく乾燥しているところ、手足や指先、爪の周りには1日何回もこまめにぬりましょう。
- 保湿剤をぬる量は9ページの図を目安にしてください。



## ステロイド外用剤、保湿剤、基礎化粧品を一緒に使うとき

- ◆ 基礎化粧品を使うときは、肌に浸透させるために、保湿剤の前に使用します。
- ◆ ステロイド外用剤は、他の部位へ広がらないように注意してぬります。

### 〈ぬる順序の目安〉

ぬるもの	ぬる順序の目安
保湿剤+ステロイド外用剤	保湿剤 → ステロイド外用剤
保湿剤+基礎化粧品	基礎化粧品 → 保湿剤
保湿剤+基礎化粧品+ステロイド外用剤	基礎化粧品 → 保湿剤 → ステロイド外用剤

# 飲み薬：抗ヒスタミン薬、 抗アレルギー薬など

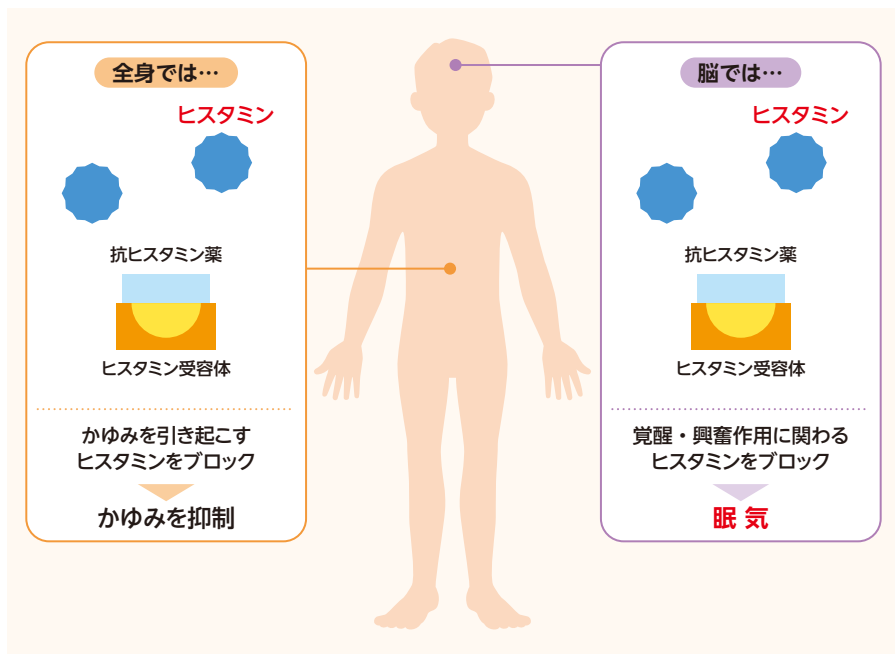
主に飲み薬として、ヒスタミンの働きをブロックし、かゆみや湿疹を抑える抗ヒスタミン薬が使用されます。眠気などがあらわれる場合があるので、気になる症状があったら医師・薬剤師に相談してください。

## 抗ヒスタミン薬を飲むと眠くなる？

ヒスタミン薬が作用する「ヒスタミン受容体」は、皮膚以外でも筋肉・脳・血管などを含む全身に存在します。

ヒスタミン受容体は脳において、覚醒・興奮作用に関わっています。

そのため、抗ヒスタミン薬を服用し、脳でヒスタミンの受容体への結合がブロックされると、覚醒・興奮作用が抑えられるため、薬剤によっては眠気があらわれることがあります。



# 日常生活での工夫

## 衣類の選び方

- ◆ 肌に直接触れる肌着・靴下や、顔や首・手足と接触する衣服などは、合成繊維を避け、できるだけ刺激が少ない素材(木綿など)を選びましょう。
- ◆ からだを締め付けすぎない、ゆったりしたものを選びましょう。



## 室内環境

- ◆ 室内は清潔な状態に保ちましょう。
- ◆ 室温の急激な変化や室内の乾燥も皮膚の乾燥を引き起こし、かゆみの原因となりますので、加湿器などで適度な温度・湿度を心がけるようにしてください。

## 日焼け予防

- ◆ 外出時は長袖の衣服を着て、つばの広い帽子、サングラス、手袋、スカーフ、日傘などを活用して紫外線の刺激を避けましょう。
- ◆ 日焼け止めはSPF30以上、PA++以上を目安にします。
- ◆ 日焼け止めの成分で肌への刺激が強いものがあるので、「ノンケミカル」または「紫外線吸収剤不使用」の表示があるものを選ぶとよいでしょう。

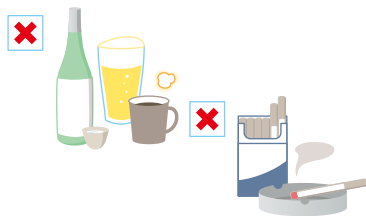


## 家事

- ◆ 水仕事をするときは、手袋を着用しましょう。
- ◆ 台所用洗剤は、皮膚の状態を考えて低刺激性のものを選びましょう。

## 食事・嗜好品

- ◆ かゆみがある場合は、お酒やコーヒー、香辛料など、刺激性の食品は避けるようにしましょう。
- ◆ タバコに含まれるニコチンは皮膚の新陳代謝を悪くしますので、治療中は禁煙しましょう。



## その他

- ◆ 睡眠を十分にとりましょう。
- ◆ ストレスをためないようにしましょう。



医療機関名(連絡先)



第一三共エスファ株式会社

EPBIL1P00501-1  
2026年6月作成