

アトピー性皮膚炎に関する治療計画書

患者さんへのご案内

以下の治療計画を推奨します。

年間を通してのスキンケア

該当する場合 ✓	スキンケア法	1日の回数	期間	備考
	 入浴：淡水、無香料せっけん、お湯につかるのは15分間	毎日	常時	
	 皮膚が乾く前に、体と顔に保湿剤を塗布する	1日に一回 入浴後	常時	
	 ピメクロリムスを患部に塗布する	1日に二回	きれいになるまで	
	 ヒドロキシジンを服用する	寝る前	必要時	かゆみ止め

炎症時のスキンケア

該当する場合 ✓	スキンケア法	1日の回数	期間	備考
	 お風呂のお湯に1/2カップの漂白剤を入れる	毎日	2週間	
	 処方に従い薬を塗布する	1日に二回	2週間	皮膚炎が改善しない場合は（赤みやかゆみの軽減）、医療提供者に電話する。
	 体と顔の患部に保湿剤を塗布する	入浴後と 1日あたり 数回追加する	常時	保湿剤は、必ず薬のあとに塗布する。
	 ウェットラップ法（WWT）	2時間～24時間 許容範囲内で	数日か 指示通り	
	 ヒドロコルチゾン2.5%軟膏を患部に塗布する	1日に二回	14日	顔には使用しない
	 トリアムシノロン0.1%軟膏を患部に塗布する	1日に二回	14日	顔には使用しない
	 ヒドロキシジンを服用する	寝る前	必要時	かゆみ止め

アトピー性皮膚炎のウェットラップ法に関する 治療計画書

患者さんへのご案内



患部に外用薬を塗布します。



濡らしたチューブ型包帯やガーゼ、綿布を第1層として患部に覆います。広範囲にわたる場合は、パジャマや靴下、刺激のない衣服を濡らして着用します。



更にその上に濡らしていない第2層を被せます。広範囲にわたる場合は、パジャマや靴下、刺激のない衣服を着用します。



許容できる範囲内で、1回に数時間から24時間、その状態を保持します。



数日間、または医療提供者の指示に従い行ってください。

ウェットラップ法は、外用薬の皮膚への浸透を高め、水分の喪失を減らし、掻き壊さないためのバリアになります。

日常での対策

成人およびお子様



掻き壊さないために：

- かゆい箇所に保冷剤や冷たいおしぼりを当てます
- 誘導イメージ法で気を紛らわし、リラックスします

お子様

- かゆみがある時、お子様ができることに集中させると、コントロール感が高まります
- お絵描きやブロック、携帯ゲームなど手を使う活動に注意を向けます
- かゆみが始まりやすい幼稚園の読み聞かせなどは、ストレスボール（握りつぶせる柔らかいボール）を手慰みにします
- ストレスが増えるため、「掻かないで」と何度も言うのは避けます

成人およびお子様



睡眠を促すために：

- 寝る前に保湿剤を再度塗布します
- 寝る前にテレビやタブレットなど電子機器の使用は避けます
- 習慣的な入眠儀式を毎日続けます（入浴、スキンケア、読み聞かせ、音楽やリラックスできるCD）

お子様

- 皮膚の健康状態が一旦改善したら、必要に応じて就寝時の問題や夜間覚醒に対処するため、行動計画に従ってください

お子様

- スキンケアに遊びを入れます（保湿剤で体にお絵描き、最初はパパやママに塗布、だるまさんが転んだ、「自己最速記録の更新」に挑戦する）

- 浴槽で気をそらすためにオーディオブックを聞きます
- 機嫌よく保湿剤を塗布するため、お子様にも手伝ってもらいます
- 終わったら褒めましょう

治療に役立つヒント：

環境の対策



刺激のない環境に改善するために：

- できればカーペットは敷きません
- ご自宅にカーペットがある場合、週に1回、HEPAフィルター搭載の掃除機をかけます
- 湿度を50%未満に保ちます
- ベッドや枕にダニ防止カバーをかけます

- 寝具類やぬいぐるみを高温の湯で洗浄し、乾燥機を高温に設定して乾かします
- 寝室のぬいぐるみや散乱物を最小限にします
- 家庭用洗剤、洗濯洗剤、キャンドル、消臭剤は、無香料を選びます

お問い合わせ先：