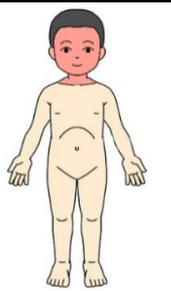
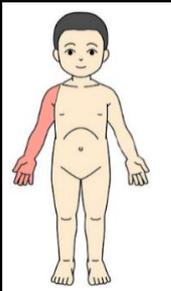
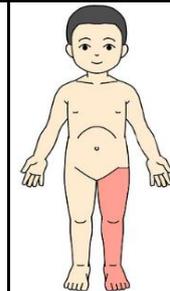
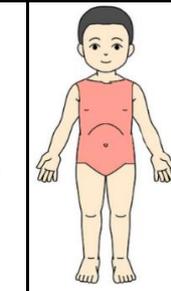
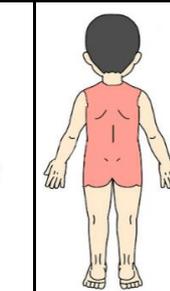
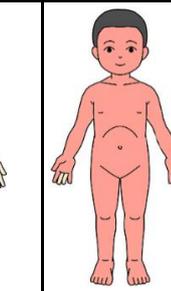


スキンケア実施表（受診時に必ず持参ください）

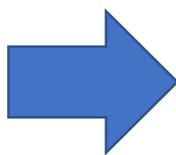
スキンケアは、1日2～3回が基本です。スキンケアを習慣化させることがアトピー性皮膚炎を治すコツです。

軟膏使用量の目安（一回分）						
使用部位						
	顔・首	片腕・片手	片脚・片足	胸・腹	背中 (おしりを含む)	全身 (背中・おしりを含む)
3～12ヶ月	0.5g	0.5g	0.8g	0.5g	0.8g	4.4g
1～3歳	0.8g	0.8g	1g	1g	1.5g	7g
3～6歳	0.8g	1g	1.5g	1.5g	1.8g	9g
6～10歳	1g	1.3g	2.3g	1.8g	2.5g	12.5g

★軟膏を取る目安



小さじ一杯約4g



指に取ると

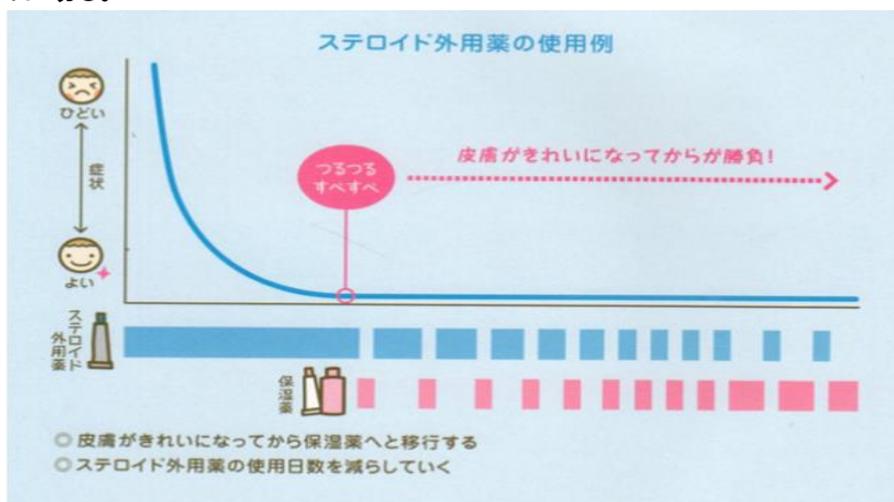


外用薬の塗り方

- ①湿疹があるときは、擦り込まないで軟膏をのせるように塗る。
- ②湿疹のない部分は、保湿剤を塗る。何も塗られない部分がないように。
- ③頭皮のローションは、手で髪を分け、地肌を露出させて、ローションを押さえるように塗る。その場所の2cm横を再び髪を分け同じようにローションを塗っていく。

髪・爪

- ①髪は短くするか、束ねる。（特に前髪）
- ②爪は短く、まめに切る。



スキンケア実施表（受診時に必ず持参ください）

治療の最終目標（ゴール）は、症状がないか、あっても軽微で、日常生活に支障がなく、薬物療法もあまり必要としない状態に到達し、それを維持することができることです。

ホ：保湿剤 ①：ステロイド剤

ステップ	基本スケジュール	
	朝	夜
◆毎日◆ (ステップ1) つるつる ⁺ 3日つづける	①	①
	①	①
	①	①
	①	①
	①	①
	①	①
◆2日に1日◆ (ステップ2) 4週間続ける	①	①
	ホ	ホ
	①	①
	ホ	ホ
	①	①
	ホ	ホ
◆週2日◆ (ステップ3) しばらく続ける	①	①
	ホ	ホ
	ホ	ホ
	①	①
	ホ	ホ
	ホ	ホ
◆週2日夜のみ◆ (ステップ4) しばらく続ける	①	①
	ホ	ホ
	ホ	①
	ホ	ホ
	ホ	ホ
	ホ	①
◆週1日夜のみ◆ (ステップ5) しばらく続ける	ホ	①
	ホ	ホ
	ホ	ホ
	ホ	ホ
	ホ	ホ
	ホ	①

ステロイド塗布のコツ

- ① 全身に塗る。
- ② 雑に塗る
(=5分以内に塗り終える)
- ③ 厚く塗る。
(=十分な量を使う)
- ④ 綺麗になっても塗る。
(=塗布間隔を長くする)
- ⑤ ステロイドを塗らない日は保湿剤を塗る。



ステロイドの減らし方

これはあくまでも1日2回スキンケアをする場合の標準的なスケジュールの目安です。

湿疹が残っているうちは毎日ステロイドをしっかりと使用して、皮膚を完全につるつるの状態にします。ステロイド外用薬の主な副作用は、長期連用により皮膚が薄くなることです。これを避けるために湿疹の再発がなければ、2日おき、1週間に2回というようにステロイド外用薬の使用回数を減らしていくことで副作用を出さずに、最終的には保湿剤だけで皮膚のつるつるが維持できるようになります。

皮膚の状態には個人差がありますので相談しながら進めていきましょう。

◆ステップダウンして発疹が悪化した場合

- ① 湿疹部にのみステロイドを「毎日」塗ります。つるつるになってから3日間は続けましょう。
- ② 「2日に1回」に減量して、1週間続けます。
- ③ 悪化する前と同じ塗り方に変更します。いつも同じ部位に再発するなら、その部位だけを最初の段階に戻り、表に従って丁寧にステロイドを減らしていきます。

/ ~ / () 1回 g

【ステップ1】

皮膚がつるつるになるまで指示されたステロイド剤を塗って下さい。

つるつるの状態とは、「痒みのある湿疹が完全に消え、触ってみてつるつるの状態」を言います。

ステロイドを更に3日間そのまま毎日塗り続けて下さい。

/ ~ / () 1回 g

【ステップ2】

ステロイド1日、保湿剤1日を交互に4週間かけて続けてください。塗り薬の量はこれまでの半分から3分の2くらいに減らしましょう。1日2回塗っていないと次に下げた時に悪化しやすいので注意しましょう。

このあたりから次の段階に進めるかどうかは環境が重要になってきます。ダニ予防、カビ、ほこりの対策をしっかり行って下さい。

/ ~ / () 1回 g

【ステップ3】

きれいな状態を維持できるようになったら、1週間に2日だけステロイドを塗ります。

あらかじめステロイドを塗る曜日を決めておきましょう。

/ ~ / () 1回 g

【ステップ4】

きれいな状態を維持できるようになったら、1週間に2日だけは変わりありませんが、1日の中で夜のみステロイドを塗ります。

いいところまでできています。

朝のスキンケアをいつまで継続するか、外来で相談しましょう。

/ ~ / () 1回 g

【ステップ5】

きれいな状態を維持できるようになったら、1週間に1日のみにステロイドを塗ります。

頑張っていますね！