腎不全の患者さんが悩む

# かゆみの対処法

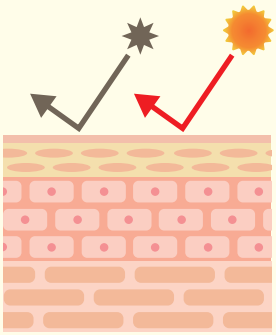
〈監修〉

新潟大学 医歯学総合研究科
腎・膠原病内科学 教授

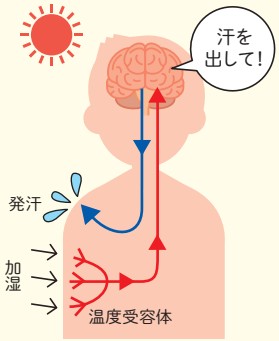
成田 一衛 先生

# 皮膚のはたらきと構造

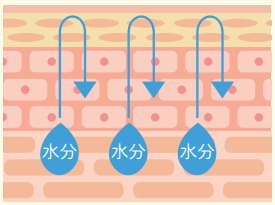
人の体の表面を覆う皮膚は、成人で面積が約1.6m²と人体で最大の器官です。厚さが平均2mmと非常に薄いものの、次のようなはたらきで生命維持に役立っています。



外部からの刺激、
衝撃から体を守る

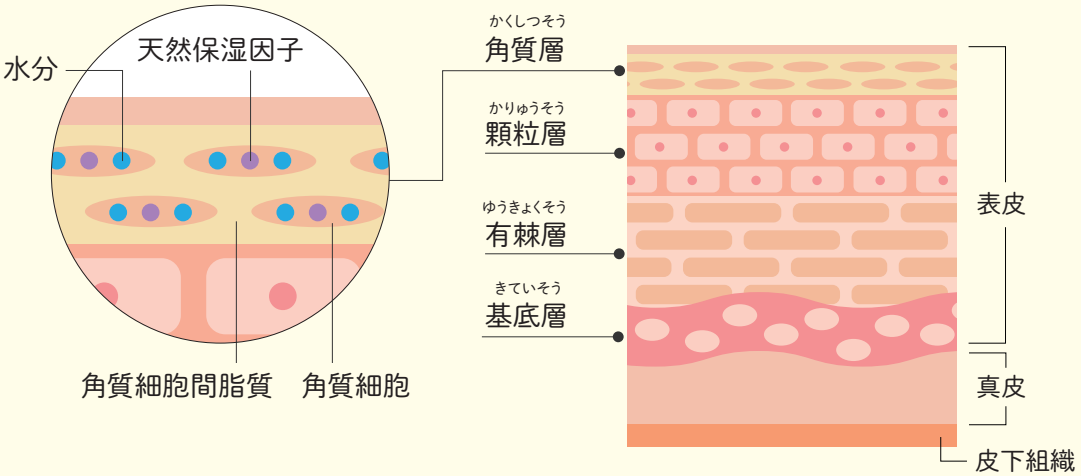



体温を調節する




水分の喪失を防ぐ

皮膚は大きく分けて、外側から表皮・真皮・皮下組織の3層で構成されています。健康な肌では、表皮の天然保湿因子であったり角質細胞間脂質などの働きにより、角質層に約20～30%の水分が含まれています。その水分量が少なくなるとカサカサ肌になってしまいます。

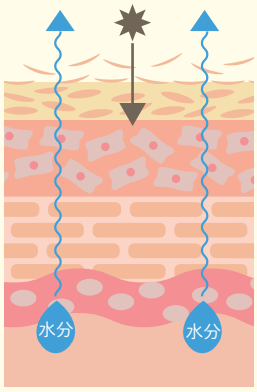


# かゆみの原因

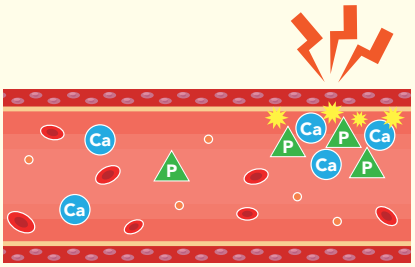
透析患者さんに起こるかゆみには、さまざまな原因が考えられます。

**皮膚における かゆみの 原因**

○皮膚の乾燥
○体内に尿毒素がたまる
○血液中に、カルシウム・リンが多くなる
○血液中に、副甲状腺ホルモンが多くなる
○透析に用いる薬剤や、透析膜の影響



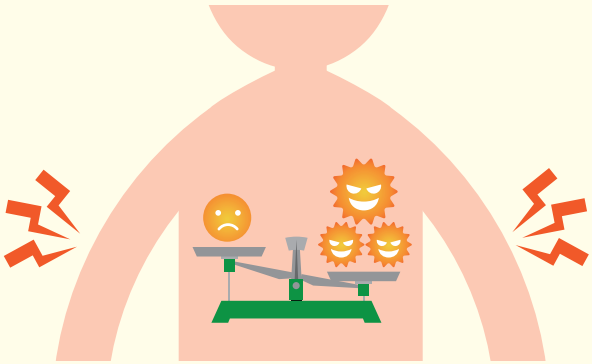
乾燥した肌



カルシウム・リン濃度が高い

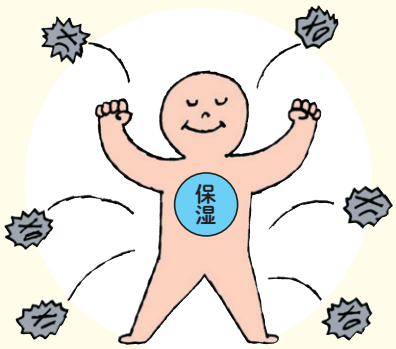
**中枢における かゆみの 原因**

○かゆみを制御する
　体内物質のバランス異常



# スキンケア

厳しい水分摂取制限がある透析患者さんでは、特に「**乾燥肌**」によるかゆみが多くみられます。そんなかゆみには、なによりスキンケアが重要です。
特に保湿は皮膚のバリア機能を維持し、健康な肌に保つことでかゆみを抑えてくれます。




## 保湿剤の使い方

**きれいな手で**保湿剤をとり、数カ所に置いてから広げるように塗ります。
このとき、**皮膚に強くすり込まず**、保湿剤を**やさしく薄くのばすように**塗ってください。

自分で背中に塗るときは、保湿剤のスプレーを用いたり、ガーゼを巻いた孫の手などの先に保湿剤をつけて塗る方法があります。

## 使用量の目安

軟膏やクリーム（チューブ）

人差し指の先から第1関節まで押し出した量

軟膏やクリーム（ボトル）

人差し指の先から第1関節の1/2の長さまですくった量

ローション

1円玉大

**手のひら2枚分の面積に塗ることができます**

## 日常生活で気を付けること

### ●入浴方法

汗はかゆみの原因となることもあるため、早めに洗い流しましょう。
肌はやさしく洗い、熱い湯での入浴や長湯はさけましょう。
また、入浴直後には保湿剤を塗りましょう。

### ●衣服の材質

乾燥肌は、衣服の繊維でも刺激されてかゆくなってしまうことがあります。
直接肌に触れる下着や寝具などは天然繊維のシルク（絹）やコットン（綿）にするなど、材質にも気をつけましょう。

### ●乾燥している環境を避ける

空気が乾燥していると皮膚の水分量が減り、バリア機能が低下してしまいます。
そのため、加湿器を使ったり、濡れたタオルをつりさげるなどして、部屋が乾燥しないように工夫しましょう。
また、暖房やエアコンの使いすぎには注意が必要です。

# スキンケアをしても、かゆみがとまらないときは

スキンケアをしてもかゆみがよくならないときは、お医者さんに相談してみましょう。乾燥肌以外にかゆみの原因がある場合は、次のような処置を検討します。

## ■透析条件の変更

透析時間の延長や、透析膜の変更を検討します。
またオンラインHDFなど治療効率のよい治療法の変更も検討します。

## ■飲みぐすり、塗りぐすりの使用

かゆみを和らげるくすりとして抗ヒスタミン薬、ステロイド剤などがあります。
また中枢におけるかゆみの原因と考えられる物質の作用を弱めるくすりもあります。
飲みぐすりでは錠剤、カプセル剤、散剤、シロップ剤などさまざまな剤形があり、塗りぐすりでは軟膏やクリーム剤があります。
中には、水なしでも飲めるOD錠（口腔内崩壊錠）やODフィルム（口腔内崩壊フィルム剤）などもあります。

**どうしてもかきたいときは・・・**

- 爪を立てず、軽く叩く。
- ガーゼを巻いた孫の手でかく。
- 氷のうなどで冷やす。

# かゆみ日記

かゆくなった日に記録して、先生に相談しましょう。

| 日付 | 部位 | かゆみの程度 弱い 1 2 3 4 5 強い | いつ | 備考 |
|---|---|---|---|---|
| 6/29 | 腕と腰 | 1 2 (3) 4 5 | 夜、寝るとき | 保湿剤を塗ったら落ち着いた |
| ／ | | 1 2 3 4 5 | | |
| ／ | | 1 2 3 4 5 | | |
| ／ | | 1 2 3 4 5 | | |
| ／ | | 1 2 3 4 5 | | |
| ／ | | 1 2 3 4 5 | | |
| ／ | | 1 2 3 4 5 | | |
| ／ | | 1 2 3 4 5 | | |
| ／ | | 1 2 3 4 5 | | |
| ／ | | 1 2 3 4 5 | | |

# かゆみ日記

かゆくなった日に記録して、先生に相談しましょう。

| 日付 | 部位 | かゆみの程度<br>弱い 1 2 3 4 5 強い | いつ | 備考 |
|---|---|---|---|---|
| ／ | | 1 2 3 4 5 | | |
| ／ | | 1 2 3 4 5 | | |
| ／ | | 1 2 3 4 5 | | |
| ／ | | 1 2 3 4 5 | | |
| ／ | | 1 2 3 4 5 | | |
| ／ | | 1 2 3 4 5 | | |
| ／ | | 1 2 3 4 5 | | |
| ／ | | 1 2 3 4 5 | | |
| ／ | | 1 2 3 4 5 | | |
| ／ | | 1 2 3 4 5 | | |

# かゆみ日記

かゆくなった日に記録して、先生に相談しましょう。

| 日付 | 部位 | かゆみの程度<br>弱い 1 2 3 4 5 強い | いつ | 備考 |
|---|---|---|---|---|
| ／ | | 1 2 3 4 5 | | |
| ／ | | 1 2 3 4 5 | | |
| ／ | | 1 2 3 4 5 | | |
| ／ | | 1 2 3 4 5 | | |
| ／ | | 1 2 3 4 5 | | |
| ／ | | 1 2 3 4 5 | | |
| ／ | | 1 2 3 4 5 | | |
| ／ | | 1 2 3 4 5 | | |
| ／ | | 1 2 3 4 5 | | |
| ／ | | 1 2 3 4 5 | | |

# かゆみ日記

かゆくなった日に記録して、先生に相談しましょう。

| 日付 | 部位 | かゆみの程度<br>弱い 1 2 3 4 5 強い | いつ | 備考 |
|---|---|---|---|---|
| ／ | | 1 2 3 4 5 | | |
| ／ | | 1 2 3 4 5 | | |
| ／ | | 1 2 3 4 5 | | |
| ／ | | 1 2 3 4 5 | | |
| ／ | | 1 2 3 4 5 | | |
| ／ | | 1 2 3 4 5 | | |
| ／ | | 1 2 3 4 5 | | |
| ／ | | 1 2 3 4 5 | | |
| ／ | | 1 2 3 4 5 | | |
| ／ | | 1 2 3 4 5 | | |

# かゆみ日記

かゆくなった日に記録して、先生に相談しましょう。

| 日付 | 部位 | かゆみの程度<br>弱い 1 2 3 4 5 強い | いつ | 備考 |
|---|---|---|---|---|
| ／ | | 1 2 3 4 5 | | |
| ／ | | 1 2 3 4 5 | | |
| ／ | | 1 2 3 4 5 | | |
| ／ | | 1 2 3 4 5 | | |
| ／ | | 1 2 3 4 5 | | |
| ／ | | 1 2 3 4 5 | | |
| ／ | | 1 2 3 4 5 | | |
| ／ | | 1 2 3 4 5 | | |
| ／ | | 1 2 3 4 5 | | |
| ／ | | 1 2 3 4 5 | | |

氏名

NIPRO

2018年8月作成（MP）