

「学生総合共済」は、あなたの健康で安心・安全なキャンパスライフを応援します。

HAPPY LIFE NEWS! 12月号

アトピー性皮膚炎の治療について

大人の「アトピー性皮膚炎」は、メンタルケアから。

先月号で「アトピー性皮膚炎」の原因や治療のポイントなどをご紹介しました。今月号は、より詳しい治療法や予防するための生活スタイルなどをご紹介します。

■かくことでストレスをごまかしている

- ・大人の「アトピー性皮膚炎」が増えてきている背景として、「ストレスの関与」が重要視されています。
- ・「アトピー性皮膚炎」は皮膚をかきむしることで悪化しますが、「単にかゆいからかく」というだけでなく、「イライラするとかいてしまう」「なんとなくかいている」など、かくと気持ちが落ち着くのでかいてしまう場合があるからです。
「かくこと」が一種のストレス発散になっているのです。



■意外と気づきにくい自分のストレス

- ・ストレスという言葉はよく使われているわりには、自分の問題としてとらえる人は少ないようです。そのため、「ストレスがありますか?」という質問に対して、あいまいな答えになりがちです。しかし、そういう答えをする人でも、カウンセリングなどでじっくりと話しをすると、「忙しくて休みが取れず、気が休まらない」とか「人間関係で苦労している」などというようにその人なりの悩みや葛藤が浮かび上がってくるといいます。

「学生総合共済」は、あなたの健康で安心・安全なキャンパスライフを応援します。

HAPPY LIFE NEWS! 12月号

アトピー性皮膚炎の治療について

大人の「アトピー性皮膚炎」は、メンタルケアから。

■かく回数が減れば、治療の効果は上がる

- ・治療を受けているのになかなか治らないという人は、ストレスをかくことでごまかしていないかどうか、考えてみましょう。例えば、かゆみ日記をつけて、どんな時にかいているかを記録してみると、かゆみとは関係なくかいていることが浮かび上がってくる可能性があります。
- ・ストレスによる「かきこわし」を自覚するだけで、治療の効果は違ってきます。当然、かく回数が減れば皮膚はもっときれいになるはずですよ。



■「アトピー性皮膚炎」の症状を悪化させる「心の問題」

- ・人によってストレスに感じる要因は違いますが、あなたも以下のような「心の問題」をかかえていませんか。
 - 仕事上の問題〔対人関係・多忙・仕事の内容・海外出張・倒産など〕
 - 家庭内の問題〔兄弟関係・親子関係・夫婦関係・嫁姑問題・育児・経済面など〕
 - 学業の問題〔受験・大学生活・友人関係・隣人関係・留年・就職など〕
 - その他〔家の改築・引っ越し・環境の変化・治療への悩みなど〕



- 事故・病気・ケガをしたら、生協の「学生総合共済の窓口」に相談に行きましょう。
お問い合わせは、下関市立大学生生活協同組合 本部 共済担当 大和まで

「学生総合共済」は、あなたの健康で安心・安全なキャンパスライフを応援します。

HAPPY LIFE NEWS! 12月号

今日から地道に肌をいたわってあげてください。

今日から始める「肌にやさしい」生活

① 無意識のうちにかきむしらない。

アトピー性皮膚炎はかゆみが非常に強いものですが、かきこわしてしまうことが、症状をさらに悪化させます。無意識にかいている人が多いので、まず、それに気づくことから始めましょう。

② ステロイドをいたずらに恐れない。

「ステロイドは怖い」は大いなる誤解です。ステロイドは皮膚の炎症を鎮め、かゆみをやわらげてくれる薬です。必ず医師の指示を守って、上手に使用し、きれいな肌を取り戻しましょう。

③ スキンケアで肌の水分をキープ

薬と共に大切なのが、スキンケア。皮膚にローションで潤いを与え、クリームで保護して、皮膚のバリア機能を高めましょう。バリア機能が働けば、少々の刺激やアレルギーによって皮膚が傷ついたり、炎症を起こす確立がぐっと低くなります。

④ 皮膚への刺激を避ける。

石けん・シャンプー・化粧品・衣類など直接肌に触れるものは、皮膚を刺激しないものを選びましょう。また、汗をかいた後で、そのままにしたり、紫外線対策をせずに太陽光を浴びるのも皮膚には危険です。

⑤ 自分が抱えるストレスを見つめる。

イライラしてかきむしったり、漠然とした不安から、かいてしまったり、かくという行動の裏には、「ストレス」や「心の問題」が存在しています。そついう状態を変える道を探ってみましょう。



「学生総合共済」は、あなたの健康で安心・安全なキャンパスライフを応援します。

HAPPY LIFE NEWS! 12月号

積極的にとるもの、控えるべきもの

アトピー性皮膚炎が気になる人のための「生活編」

○は積極的にとりたいもの・◎はより積極的にとりたいもの・▲はなるべく控えたいもの・×は絶対控えたいもの

日光浴	熱い風呂	ダニ・カビ	ストレス	便秘	汗	残業	毛糸の衣類	夜食・間食
×	×	×	×	×	×	×	△	△
添加物	化学合成品	睡眠	散歩	ストレッチ	水泳	シャワー	綿	シルク
×	△	◎	◎	◎	○	○	○	○



- ・まず食事に偏りがなく、ストレスを抱えてイライラしていないか、肌の手当てはきちんとしているか、自分の生活習慣を見直しましょう。そこから、危険因子を取り除いていきましょう。乾燥や刺激は最も肌によくありません。
- ・食事については、バランスよくいろいろなものを食べるようにしてください。ただし、食べると皮膚がかゆくなった場合は、その食品を控えるようにします。また現在、薬を服用中の人は、食べ合わせについて医師か薬剤師に相談してください。

■病気や事故・ケガをしたら、生協の「学生総合共済の窓口」へ相談に行きましょう。

お問い合わせは、下関市立大学生生活協同組合 本部 共済担当 大和まで