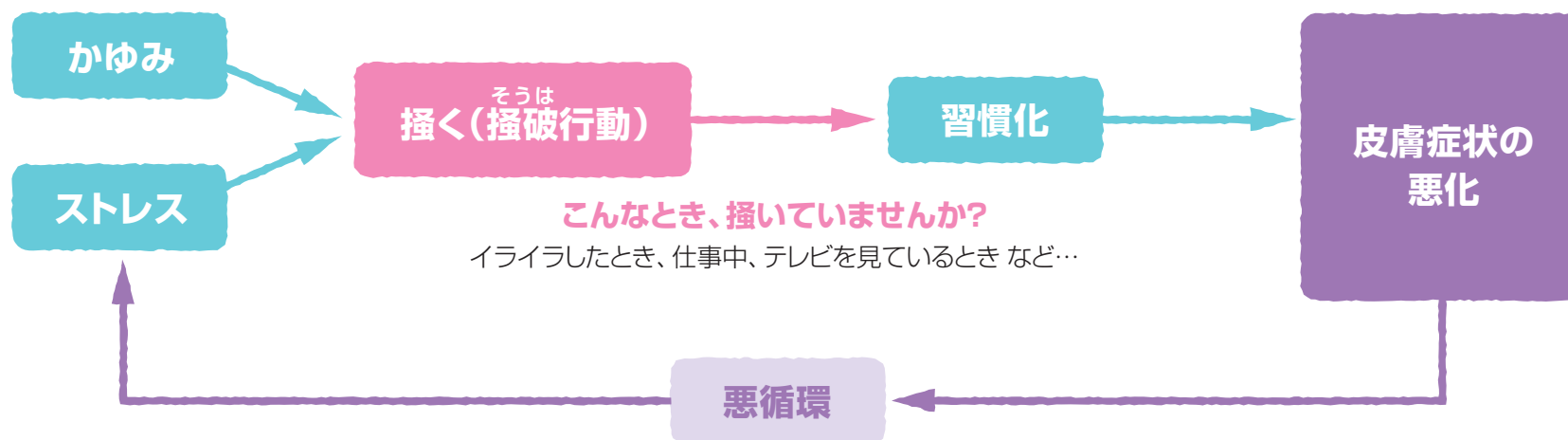


つい掻いてしまっていないですか？

そうは 掻破行動とは？

掻く、たたく、こする、つねるといった皮膚を刺激する行為のこと。イライラしたときや疲れているときなど、かゆみに関係のないストレス状態のときにも同じ行動を起こしてしまいます。これが習慣化されることによって、アトピー性皮膚炎の悪化にもつながっているのです。また、掻破行動によってかゆみを感じる神経の先端が表皮まで伸びてきてしまうことで、よりかゆみが強くなってしまいます。



習慣化を防ぐために、掻く以外のストレスの解消法を見つけましょう

- 楽しいこと、好きなことを見つける
- リラックスできる時間を作る
- 生活の中で、掻破行動をしてしまうパターンを知る→別の行動をとってみる