

生活習慣を見直してみましょう

患者さん自身による治療行動(セルフケア)も重要です

アトピー性皮膚炎の症状悪化の原因には、生活習慣の乱れが関係していることがあります。自身の生活リズムが乱れているかなと感じたら、一度見直しを図ってみるのもいいかもしれません。

食生活
1日3食きちんと
バランスよく
取れていますか？

お薬
指示通りの
服薬・塗布ができて
いますか？

睡眠
十分な睡眠時間を
確保できて
いますか？



ストレス
ストレス解消の
時間は確保
できていますか？

スキンケア
保湿クリームや
入浴剤などで、肌を
乾燥から守れて
いますか？

温度・湿度管理
室内の温度や湿度、
お風呂の熱さなど
適切に保って
いますか？

一度にすべてを100%改善しようと思う必要はありません。まずは何かひとつ実行しやすい目標を掲げて、意識的に行動してみましょう。

TOPICS

アニサキスアレルギーについて

腹痛や下痢、嘔吐などを引き起こす、線虫アニサキスが原因の食中毒“アニサキス症”を繰り返し発症される方がいらっしゃいます。しかしそれは、同じ線虫によって起こる“アニサキスアレルギー”の可能性も考えられます。