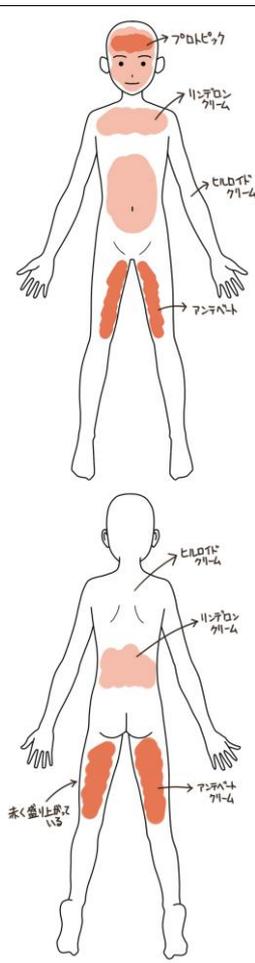
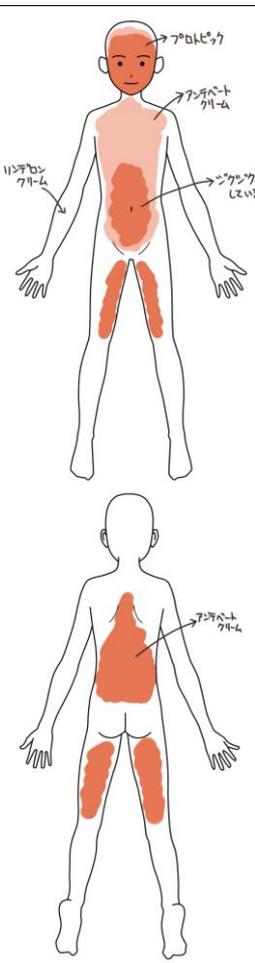
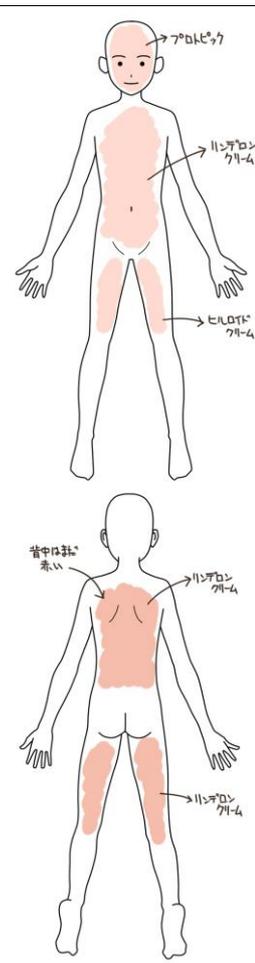


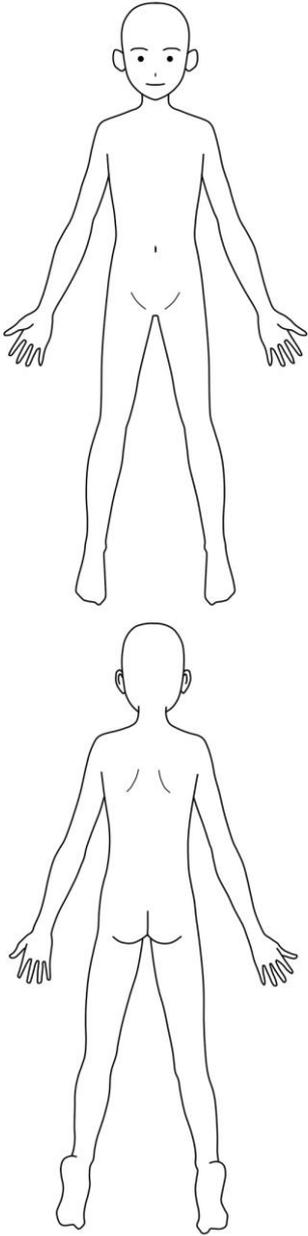
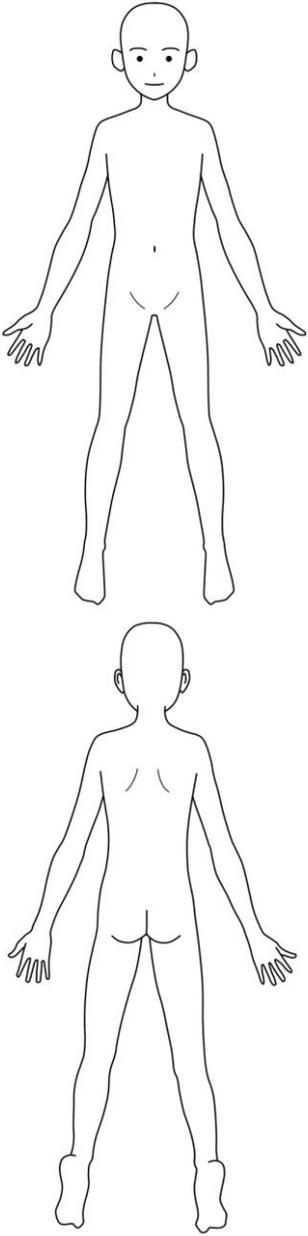
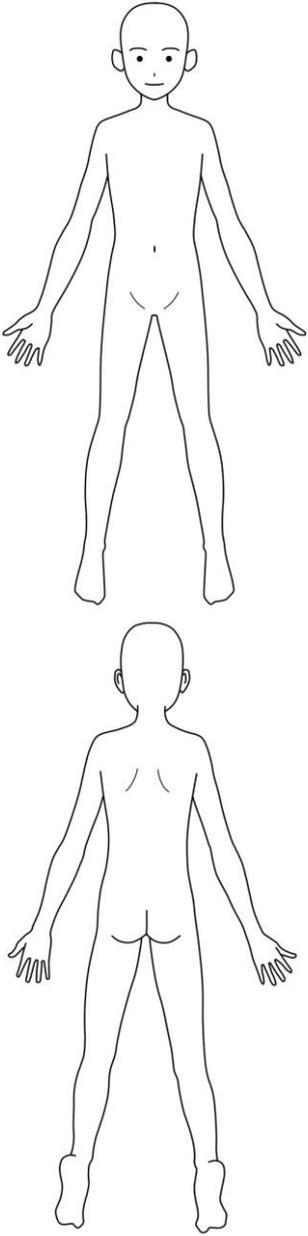
## <かゆみ日誌>

アトピー性皮膚炎の皮膚症状は毎日変化し、次の診察までに体のさまざまな部位に、いろいろな症状が起こります。体のどの部分がどんな時にどのように悪化したのかを記録し、診察の際に主治医に見せましょう。悪化したときの状況を記録することにより、悪化原因も特定できますし、同じような症状になった時に自分で対処することもできます。

かゆみレベルはそのときのかゆみが今まで体験したかゆみと比べてどの程度のものかも自分の感覚でよいので1から10段階で表して記入してください。

### 記入例

年月日	〇〇. 〇〇. 〇〇	△△. △△. △△	□□. □□. □□
かゆみレベル	4	8	3
<p>(色を塗ってください。炎症の強いところは濃く 部位ごとに塗った薬も)</p>			
<p>その時の気持ちなど</p>	<p>長時間外にいたので汗をたくさんかいたせいか、顔とお腹のまわり、腿の内側が赤くなってきた。</p> <p>顔は日焼けもあるのかもしれない。日焼け止めを塗っていたのにダメだったか。外にいるときは大丈夫だと思ったけどやっぱり汗には弱いんだな。</p>	<p>顔の赤みがどんどん広がり、かゆみも強くなってきた。からだも赤いだけでなく、ジクジクしてきたのでとびひになったのかもしれない。</p> <p>これだけ顔が赤くなると外に出たくなる。なんでちょっと外で遊んだだけでこんなになってしまうのかと悲しくなる。</p>	<p>診察を受けて抗生物質を飲んだら、皮疹も良くなりずいぶん楽になった。塗り薬も夏はクリームの方がしみ込みやすく効くような気がする。</p> <p>悪くなると落ち込むけど、先生に話せて、効く薬をもらおうと安心する。もうちょっとがんばって塗って良くしよう！</p>

年月日			
かゆみレベル			
<p>悪化した部位          (色を塗ってください。炎症の強いところは濃く          部位ごとに塗った薬も)</p>			
<p>その時の          気がついたこと          気持ちなど</p>			