

次回の診断の時に
持って来て見せて
くださいね。



藤田保健衛生大学医学部 アレルギー疾患対策医療学
客員教授 檜垣 祐子



アトピー性皮膚炎の方のための 症状とストレスグラフ

監修：檜垣 祐子

年 月～ 年 月



● 病状とストレスグラフについて



アトピー性皮膚炎の症状を悪化させる大きな原因に掻破行動があります。

この掻破行動のきっかけには2つあって、その1つはかゆみです。かゆみに対する対策としては、ステロイドなどの外用薬で皮膚の炎症をおさめ、抗アレルギー薬を内服することでかゆみを軽くする薬物療法があります。

2つめのきっかけはイライラしたり、あせったり、疲れたり、などのストレス状態です。このような時、ついついクセのように掻いてしまう掻破行動があります。スクラッチ日記を記録することで、掻破行動が起きる状況のパターンがわかり、掻破行動を減らすことにつながります。また、ストレス解消(ストレス発散や休養)も大切です。

アトピー性皮膚炎の治療では、この2つの掻破行動に対する対策をバランスよく行っていくことで、症状がより安定し、ぶり返しにくくなっていきます。

この冊子の「症状とストレスグラフ」を用いて、自分のストレスと症状の関係に注意を向けてみましょう。「スクラッチ日記」をつけることで掻破行動のパターンを見つけましょう。

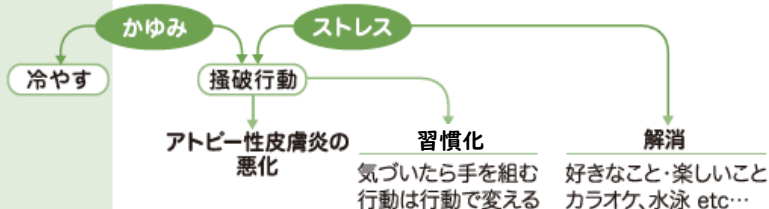
病状とストレスグラフ

1週間ごとに症状の程度、ストレスの度合いや種類を書き込みます。その傾向から、どのようなストレスが、症状の悪化のきっかけになっているかをつかみましょう。

スクラッチ日記

掻いた日時、部位、かゆみの有無、掻いたきっかけや状況を記録することで、掻破行動が始まるきっかけや状況に気づくことができます。あなたの掻破行動のパターンを見つけましょう。

アトピー性皮膚炎と掻破行動の説明図



● 病状とストレスグラフの使い方

表の上にある()月の部分にその月、

その下の[]日(日曜日)~[]日(土曜日)にはその1週間の始めの日にちと終わりの日にちを記入します。

そして、①~③のように症状とストレスの程度、ストレスの種類を1週間ごとに評価します。

- ① 症状の程度について:これまで体験した中で最も辛い状態を10、全く気にならない状態を1と評価します。
- ② ストレスの程度について:これまで体験した中で最も強い状態を10、全く気にならない状態を1と評価します。
- ③ ストレスの種類について:人間関係、家族のこと、家事、仕事上のこと、学業のことなど、当てはまるものを記入します。

<記入例>

1週間ごとの日付を記入しましょう。

(3)月

[4]日(日曜日) [11]日(日曜日) [18]日(日曜日) [25]日(日曜日)
 [10]日(土曜日) [17]日(土曜日) [24]日(土曜日) [31]日(土曜日)

症状 ストレス 症状 ストレス 症状 ストレス 症状 ストレス

辛い/強い

↑
↓
軽い/弱い

10	10	10	10	10	10	10	10
9	9	9	9	9	9	9	9
8	8	8	8	8	8	8	8
7	7	7	7	7	7	7	7
6	6	6	6	6	6	6	6
5	5	5	5	5	5	5	5
4	4	4	4	4	4	4	4
3	3	3	3	3	3	3	3
2	2	2	2	2	2	2	2
1	1	1	1	1	1	1	1

ストレスの種類

仕事かたしい 睡眠不足
 人間関係
 睡眠不足
 風邪気味

1週間の症状とストレスを平均した数字に○をつけましょう

1週間で気になったストレスを記入しましょう。

●病状とストレスグラフのウィークリー記録 (1~6カ月目)



辛い/強い ↑ ↓ 軽い/弱い	()月								()月				()月											
	[]日(日曜日)		[]日(日曜日)		[]日(日曜日)		[]日(日曜日)		[]日(日曜日)		[]日(日曜日)		[]日(日曜日)		[]日(日曜日)		[]日(日曜日)		[]日(日曜日)		[]日(日曜日)			
	[]日(土曜日)		[]日(土曜日)		[]日(土曜日)		[]日(土曜日)		[]日(土曜日)		[]日(土曜日)		[]日(土曜日)		[]日(土曜日)		[]日(土曜日)		[]日(土曜日)		[]日(土曜日)			
	症状	ストレス	症状	ストレス	症状	ストレス	症状	ストレス	症状	ストレス	症状	ストレス	症状	ストレス	症状	ストレス	症状	ストレス	症状	ストレス	症状	ストレス	症状	ストレス
10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10		
9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9		
8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8		
7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7		
6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6		
5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5		
4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4		
3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3		
2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2		
1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1		
ストレスの種類																								

辛い/強い ↑ ↓ 軽い/弱い	()月								()月				()月											
	[]日(日曜日)		[]日(日曜日)		[]日(日曜日)		[]日(日曜日)		[]日(日曜日)		[]日(日曜日)		[]日(日曜日)		[]日(日曜日)		[]日(日曜日)		[]日(日曜日)		[]日(日曜日)		[]日(日曜日)	
	[]日(土曜日)		[]日(土曜日)		[]日(土曜日)		[]日(土曜日)		[]日(土曜日)		[]日(土曜日)		[]日(土曜日)		[]日(土曜日)		[]日(土曜日)		[]日(土曜日)		[]日(土曜日)		[]日(土曜日)	
	症状	ストレス	症状	ストレス	症状	ストレス	症状	ストレス	症状	ストレス	症状	ストレス	症状	ストレス	症状	ストレス	症状	ストレス	症状	ストレス	症状	ストレス	症状	ストレス
10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10		
9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9		
8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8		
7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7		
6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6		
5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5		
4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4		
3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3		
2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2		
1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1		
ストレスの種類																								

