

皮膚のかゆみ・トラブルを防ぎましょう

避難所・高齢者施設で過ごす方／ご家族／介護スタッフへ

高温・汗・冷房・入浴不足・環境の変化やストレスで、かゆみや湿疹が悪化しやすくなります。

涼しくする | やさしく洗う | 保湿する | かかない | 薬を切らさない

毎日守る 6 つの基本

1 涼しくする

日陰・換気・冷房を活用。皮膚がほてる時は、清潔な冷たい布でやさしく冷やします。

3 やさしく洗う

低刺激の洗浄料をよく泡立て、こすらず手で。熱い湯、長湯、ナイロンタオルは避けます。

5 かかない工夫

爪を短くし、柔らかくゆったりした衣類を。かゆい時は、こすらず冷やします。

2 汗を早め取る

可能ならぬるめのシャワー。難しい時は個人用の清潔な布等で押さえ、よく乾かします。

4 洗ったら保湿

水分を押さえて拭いた後、普段の保湿剤を早めに。乾く所には日中も追加します。

6 薬を切らさない

処方薬とお薬手帳を携帯。指示どおり続け、紛失・不足・使い方の迷いは早めに相談します。

1 アトピー性皮膚炎

いつもの治療を中断せず、汗と暑さを避ける

気づくサイン

- 赤み、カサカサ、ぶつぶつ、かゆみ、かき傷がいつもより増える。
- 眠れないほどかゆい／顔や首まで急に悪化する。
- じゅくじゅく、黄色いかさぶた、痛み、発熱は感染の疑い。

その場でできること

- 処方された塗り薬・保湿剤は、医師の指示どおり続ける。人の薬は借りない。
- 汗をこすらず洗い流すか押さえ拭きし、よく乾かして保湿する。
- 涼しい場所で過ごし、柔らかくゆったりした衣類に替える。
- 薬の名前・塗る場所・回数が分かるよう、お薬手帳や写真を残す。

早めに相談

- かゆみで眠れない、急に広がる、顔・目の周りが強く腫れる時。
- 発熱、強い痛み、膿・黄色いかさぶた、痛い小さな水ぶくれが集まる時。

2 皮膚の乾燥とかゆみ

高齢者に多く、冷房や洗いすぎでも悪化

気づくサイン

- 粉をふく、細かいひび、つっぱり感。すね・腕・背中などがかゆい。
- かき傷、出血、赤みが増える／夜にかゆくて眠れない。

その場でできること

- ぬるめの湯で短時間。石けんは必要な所を中心に、強くこすらない。
- 洗浄・清拭後は早めに保湿。乾く所には1日数回、普段の保湿剤を追加する。
- 香りの強い製品や新しい民間療法を急に試さず、衣類は柔らかくゆったり。
- かきむしらず、清潔な冷たい布で短時間冷やす。保湿剤は共用しない。

早めに相談

- ひび割れ・出血、痛み、膿、赤みの拡大がある時。
- 目立つ発疹がないのに全身が強くかゆい／新しい薬の後に始まった時。
- 数日ケアしても改善しない、または眠れない状態が続く時。

1日1回、赤み・傷・じゅくじゅく・水ぶくれ・『かゆみで眠れたか』を確認

裏面もご覧ください▶

あせも・蕁麻疹の対処と危険サイン

汗をためずに冷やす。蕁麻疹に呼吸・意識症状が加われば、ためらわず 119 番。

3 汗疹（あせも）

汗の通り道が詰まり、かゆく・チクチクする

気づくサイン

- 小さな赤いぶつぶつ／透明な水ぶくれ。かゆい、チクチクする。
- 首、胸・背中、わき、乳房の下、肘の内側、股、寝具やおむつで蒸れる所に多い。

その場でできること

- 涼しく風通しのよい場所へ。ゆったりした通気性のよい衣類・軽い寝具に替える。
- 汗を洗い流すか押さえ拭きし、皮膚のしわまでよく乾かす。濡れた衣類・寝具は交換。
- 清潔な冷たい布で短時間冷やし、かかない。香りの強い製品は避ける。
- あせもの部位に、油性の軟膏・クリームを自己判断で厚く塗らない。必要な薬は医療者へ確認。

早めに相談

- 数日涼しくしても改善しない／広がる／眠れないほどかゆい時。
- 痛み、膿、赤みの拡大、発熱、広い範囲の水ぶくれがある時。

4 蕁麻疹（じんましん）

盛り上がる発疹が突然出て、消えたり移動する

気づくサイン

- 赤色～皮膚色の、かゆく盛り上がる発疹。出たり消えたり、場所が移る。
- 一つ一つの発疹は、多くは数十分～数時間、長くても 24 時間以内に消える。
- まぶた・唇などが深く腫れることもある。

その場でできること

- 涼しい場所で休み、清潔な冷たい布で冷やす。こすらず、締め付ける衣類をゆるめる。
- 処方された抗ヒスタミン薬は指示どおりに。残り薬や人の薬を自己判断で使わない。
- 写真、出た時刻、食事・薬・運動・発汗などを記録。原因が不明なことも多い。

医療者へ相談

- 繰り返す、全身に広がる、まぶた・唇が腫れる時。
- 同じ発疹が 24 時間以上残る、痛い、紫色になる、跡・皮むけを残す時。
- 呼吸・意識・飲み込みの異常を伴う場合は、下の赤い欄どおり救急対応。

すぐに医療者へ伝える症状（呼吸・意識の異常は 119 番）

- 蕁麻疹とともに息苦しい、ゼーゼー、声がかすれる、のどが詰まる（119 番）

- ふらつき・失神、冷や汗、繰り返す嘔吐や強い腹痛を伴う（119 番）

- 皮膚や唇・口・目に広い水ぶくれ／ただれ、新しい薬の後の発疹

- 顔・唇・舌の急な腫れ、飲み込みにくい、ぐったり・意識がおかしい（119 番）

- 発熱とともに、痛い水ぶくれ・じゅくじゅく・黄色いかさぶたが急に広がる

- 赤み・腫れが急に広がる、強い痛み、膿、皮膚が紫色・黒色になる

介護・避難所スタッフの『毎日 30 秒チェック』

- 更衣・清拭・おむつ交換時に、首・背中・わき・乳房の下・股・四肢を確認。
- 『かゆみで眠れたか』『いつ出て、消えたか』を聞き、可能なら発疹を撮影・記録。
- 処方薬・保湿剤の残量、塗る場所・回数を確認し、不足や悪化を医療者へ共有。

日本皮膚科学会の一般向け Q&A

アトピー性皮膚炎
Q&A蕁麻疹（じんましん）
Q&A皮膚のかゆみ
Q&A

かゆみを我慢せず、早めに伝えましょう。睡眠と日常生活を守ること大切な治療です。

参考（公式情報、2026 年 8 月確認）：日本皮膚科学会 皮膚科 Q&A（アトピー性皮膚炎・蕁麻疹・皮膚のかゆみ・皮膚の薬）、日本皮膚科学会／日本アレルギー学会『アトピー性皮膚炎診療ガイドライン 2021』、厚生労働省『こんな時は迷わず 119 へ』、CDC/NIOSH Heat-related Illnesses、NHS Heat rash。

本資料は一般的な情報です。診断・治療は医師・看護師等の指示に従ってください。処方薬は自己判断で中止・増減せず、他人と共用しないでください。

作成・医学監修：日本皮膚科学会専門医有志。本資料は災害時の情報提供を目的とした暫定版であり、日本皮膚科学会の公式資料・公式見解ではありません。

作成過程で OpenAI の ChatGPT を文章整理・レイアウト作成の補助として使用し、皮膚科医が医学的内容を確認・修正しています。

暫定版 Ver.1.0／2026 年 8 月 1 日