

(日本型)アトピーの原因	トリガー	セルフケア
1, バクテリア	鼻とかき傷からの感染, 生活においての手からの感染 たばこ, 間違った保湿, 汗, 洗濯, 勤務先の制服, 温泉, ヴィンテージジーンズなど	スキンケア : 朝, 夕の 20 分お風呂, プラスティーベ ース, ハイターのお風呂, 鼻のケア, 洗濯洗剤, 乾燥機, 表面の炎症に安全なクリームや軟膏
2, 空気アレルギー	喘息, 花粉症, 季節との関連, 環境との関連, 家庭, 仕 事場	アレルギー免疫療法 : 適切なお薬, 季節との関連を特 定する, 環境との関連を特定する, プロセスノート, 防ダ ニまくら, ふとんカバー, マットレスカバー, フローリング, スプレー洗浄, 皮膚からの貫通を防ぐプラスティーベ ース
3, 接触性アレルギー	衣類の接触, 食べ物, の接触 空気の接触, UV, 黄砂の 接触, ホコリの接触, アレルゲンの接触	トリガーを避けること : ゴム製品, 金属, くつした, 下 着, スニーカー, ブーツ, 化学物質, シャンプー, ソー プ, 洗濯洗剤の残留成分・かぶれ・すすぎが足りない・ク リーニング店のシャツ・下着の金具, ゴムの部分・自転 車, クルマのハンドル, 揮発系・衣替え, 運動会の白線, マット, 旅行先の寝具, 職場の環境, 香料
4, ヘルペス	ウイルスが顕著になること。これまでの帯状疱疹歴。自分 自身のサインを見つけることがセルフケアにつながりま す。(ヘルペスはアトピーを急激に悪化させる原因となり ます)	自分自身へのヘルペスのサインを特定すること : 迅速な適切なお薬が必要です。サインの例)頭痛(非対 称), ぴりぴり感, 口唇ヘルペス, 非対称湿疹, じゅくじゅ く型湿疹, UV, 疲れ, 仕事しすぎ, 急なストレス, 倦怠 感, だるさなど
5, 女性特有湿疹	周期前後の湿疹	周期への対処 :
6, 感染症	リバウンド等のダメージの経験, 炎症の歴史, 過去の治 療歴, 感染による炎症, 感染ダニ	適切な医療が必要です :
7, 薬, 軟膏基材などの特殊なアレルギー	薬のアレルギー, 軟膏基材のアレルギー等	適切な医療が必要です :
8, 心理的社会的ストレス, 過剰反応	過去及び現在進行形の心的社会的身体的外傷体験 (ケアされていないトラウマからの影響) 次回 #5 Adult child on AD にて解説	医療と連携した心理療法 (サイコセラピー) : カウン セリング, 患者の会や援助グループへの参加, シェア