



アトピー性皮膚炎患者さん向け
あたらしい会話サポートシート



アトピー性
皮膚炎の

あたらしい会話
自分らしい毎日

あたらしい会話サポートシート
あなたの想いを先生と話してみませんか？

アトピー性皮膚炎の治療を続けていくために、自身の症状を確認し、望む生活をイメージしてみましょう。

監修：江藤隆史先生 東京通信病院 皮膚科 客員部長 / あたご皮膚科 副院長

制作協力：認定NPO法人 日本アレルギー友の会



Step1: 皮膚の状態をチェックしてみましょう POEM (アトピー性皮膚炎の自覚症状の評価指標)

注：病気の診断は症状だけ(チェック結果のみ)で決まるものではなく、検査等を含めて医師が総合的に判断します。皮膚症状にお悩みの場合は、医師にご相談ください。

あなたまたはあなたのお子様の湿疹について、以下の7つの質問にお答えください。

各質問に対し、当てはまる回答を1つ選び○で囲んでください。お子様が質問の内容を理解できる年齢であれば、一緒にやってみてください。

回答できない質問があった場合は、空白のままにしてください。

		全くなかった	1～2日	3～4日	5～6日	毎日
Q1.	この1週間で、皮膚のかゆみがあった日は何日ありましたか？	0	1	2	3	4
Q2.	この1週間で、湿疹のために夜の睡眠が妨げられた日は何日ありましたか？	0	1	2	3	4
Q3.	この1週間で、湿疹のために皮膚から出血した日は何日ありましたか？	0	1	2	3	4
Q4.	この1週間で、湿疹のために皮膚がジクジク(透明な液体がにじみ出る)した日は何日ありましたか？	0	1	2	3	4
Q5.	この1週間で、湿疹のために皮膚にひび割れができた日は何日ありましたか？	0	1	2	3	4
Q6.	この1週間で、湿疹のために皮膚がボロボロと剥がれ落ちた日は何日ありましたか？	0	1	2	3	4
Q7.	この1週間で、湿疹のために皮膚が乾燥またはザラザラしていると感じた日は何日ありましたか？	0	1	2	3	4

[合計点から評価する主観的重症度]

合計 _____ 点

合計(点)	0～2	3～7	8～16	17～24	25～28
症状の重さ	症状なし ほとんどなし	軽症	中等症	重症	最重症

Charman CR et al. Arch Dermatol 2004;140:1513-1519.
Charman CR et al. Br J Dermatol 2013;169:1326-1332.

Step2: かゆみの状態をチェックしてみましょう かゆみNRSスコア (かゆみの評価指標)

あなたが過去24時間のうちに感じた最も強いかゆみの度合いを0～10の範囲で○を付けてください。





アトピー性皮膚炎を改善してどんな生活を送りたいと思いますか？

当てはまる項目を選んで、具体的に書いてみましょう。

日常生活	学校生活	仕事	対人関係	趣味・余暇
例) ・眠りたい ・気持ちよくシャワーを浴びたい ・服の素材を気にすることなく選んで着たい	例) ・勉強に集中したい ・安心して受験に臨みたい	例) ・肌を気にせず接客業務をしたい ・面接などで顔の症状を気にせずふるまいたい ・仕事に集中したい	例) ・人前で堂々としていたい ・結婚がしたい ・恋人が欲しい	例) ・旅行に行きたい ・海で遊びたい ・好きな服が着たい ・メイクがしたい

いつごろまでに目標を達成したいと思いますか？

年

月頃



目標を達成する上で、どんなことが課題になりそうですか？

当てはまる項目を選んで、具体的に書いてみましょう。

治療薬	通院の時間	毎日のスキンケア	治療の費用	周囲の理解
例) ・外用薬の塗り方や塗る量がわからないことがある ・副作用がこわくてやめてしまう	例) ・忙しくて、通院が不定期になってしまう ・引っ越しが多く、一つの病院・クリニックに長く通えない	例) ・面倒に感じて塗らないことが多い ・状態が良くなるとよくサボってしまう	例) ・お薬代が気になる ・治療費を安くするために、塗る量を少なくする	例) ・家族や周りの人が症状や治療について理解してくれない ・治療のために仕事や塾、部活を休めない



そのほかに、主治医の先生に

伝えたいこと、知っていただきたいことがあれば書いてみましょう。

例) 脇の下の症状が気になる、かゆくて夜眠ることができない、治療中に気をつけることはあるか、など

このシートは主治医の先生との会話に活用してください。なお、これからの治療内容を保証するものではありませんのでご了承ください。

