



もくじ

はじめに

第1章 はじめに考えよう ————— 4

- I. アトピー性皮膚炎のあるところと、ないところ… 4
- II. トラブルの特徴と治療の実例… 5
- III. 診察の流れと考え方… 9
- IV. 診察の手順…12

第2章 まず正しい診断から治療対策を立てよう ——— 15

わかりやすいアトピー性皮膚炎の診かた…15

- I. アトピー性皮膚炎とは…15
- II. ではどんな病気なのか…15
- III. どのように診断するのか…18
- IV. 検査でわかること（母親への説明）…20
- V. 季節によって対策も違ってくる…21
- VI. 年齢によって取り組み方も違ってくる…23

第3章 治療のカギは塗り薬の上手な使い方 ————— 25

- I. 塗り薬をうまく使うのが治療の早道…25
- II. 塗り薬は症状と場所に応じて使い分ける…26
- III. 塗り薬の使い方のポイント…29
- IV. 薬の塗り方のコツ…31
- V. 体の部位別・塗り薬の使い方…32
- VI. かゆみのはげしいときは飲み薬も併用…35

第4章 日常のスキンケアと暮らし方 36

- I. スキンケアについて…36
- II. 上手なスキンケアのポイント…37
- III. 入浴のさせ方…39
- IV. ヘアケアの注意点…42
- V. 肌に優しい衣類を選ぼう…43
- VI. 生活の中の悪化原因をチェック…46
- VII. 住まいのダニを減らそう…49
- VIII. 寝具の選び方、手入れのしかた…51
- IX. 室内の空気にも注意しよう…52
- X. エアコンは上手に使おう…53
- 私がよく使用する外用剤とスキンケア用品…55
(アトピー性皮膚炎で)
 - A: 外用剤…55
 - B: スキンケア用品…57
- まとめ…61

DVDのもくじ

- 1) スキンケアで予防できるアトピー性皮膚炎
動画 (わこちゃん広場にて)
- 2) 第1章 I. アトピー性皮膚炎のあるところと… 図1~4
- 3) II. トラブルの特徴と治療の実例 図5~13
- 4) III. 診察の流れと考え方 図14~16
- 5) 良いお母さんと、良い子 動画1
神経質な母親と子ども 動画2
- 6) IV. 診察の手順 図17~22
- 7) 第2章 まず正しい診断から治療対策を立てよう 図23・24
- 8) 第4章 日常のスキンケアと暮らし方 図25~27
- 9) スキンケアと治療の実際 動画3