

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 / あたご皮フ科 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ポロポ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。

