尋常性乾癬という皮膚疾患は、他の人に感染する病気ではありません。症状は、ごく軽症でただの「フケ症」程度の人から、重症な人までいらっしゃいます。近くで接する皆様には、ご理解・ご配慮いただきますようお願い申し上げます。

医療機関名

KKC-2022-01187-1
DVT0271
MAT-52200
2022年12月作成

レオファーマ株式会社　協和キリン株式会社

尋常性乾癬手帳

治療期間：＿＿＿年＿＿月　～　＿＿＿年＿＿月

監修：菅井順一先生（菅井皮膚科パークサイドクリニック理事長・院長）
協力：一般社団法人 INSPIRE JAPAN WPD 乾癬啓発普及協会

目 次

監修医からのメッセージ … 02

私の記録／自分自身の覚書 … 03

診療時のメモ … 07

尋常性乾癬手帳の使い方 … 08

毎月の記録 … 09

乾癬の治療 … 33

乾癬患者会について … 34

INSPIRE JAPAN WPDとは? … 35

尋常性乾癬カード … 36

監修医からのメッセージ

尋常性乾癬には色々な治療法があります。多くの方は外用薬（塗り薬）を使われていると思います。お薬を塗ることが大変だと感じている方もいるのではないでしょうか。外用（お薬を塗る治療）は「お肌のお手入れ」と考え、シャンプー後の「リンス」のようにとらえていただき、自分の中で負担にならないようにしていくのもコツかもしれません。皆さんも1日2〜3回歯磨きをしていると思います。習慣になれば、さほど苦にならない場合もあります。
そのためには、外用は要領よく、時間を短くするよう工夫をすることも大切です。朝忙しかったら、朝は気になるところだけお薬を塗ったり、お昼に塗るのも工夫の一つかもしれません。

治療の効果には個人差が大きく、人によって効果的な場合と、そうでない場合があります。治療（薬）によって効果のあらわれる早さが違い、副作用も様々です。
治療は長期間にわたります。専門家に相談せずに自己判断で中止したりすると予期せぬ症状があらわれる可能性があるので、自分一人で判断せず、医師と十分に相談して治療を組み立てましょう。

新聞や雑誌で、根拠が不明確な誇大広告を見かけることがあります。誤った情報もありますので、気になる情報を見付けた場合には医師に相談しましょう。

医師はパートナーです。信頼できる皮膚科医とともに、自分の意見も十分に話し、きちんとコミュニケーションを持ちながら治療に取り組みましょう。

私の記録／自分自身の覚書 –生活習慣・症状について–

診断名

（　　）　　年　　月から

発症の原因（思い当たることがありましたらご記入ください）

増悪因子（○印を付けて下さい。複数回答可）

ご自身がどのような時に悪くなると感じますか。

季節　（ 春季 ・ 夏季 ・ 秋季 ・ 冬季 ）
ストレス　（ 勉強 ・ 仕事 ・ 人間関係 ・ 家庭 ・ その他 ）
病気　（ 風邪 ・ 虫歯 ・ 扁桃腺炎 ・ その他 ）
環境変化（ 進学 ・ 就職 ・ 結婚 ・ 移転 ）
その他　（　　）

タバコは吸いますか

（ はい ・ いいえ ・ 禁煙した ）　　本/日　　歳から

お酒はのみますか

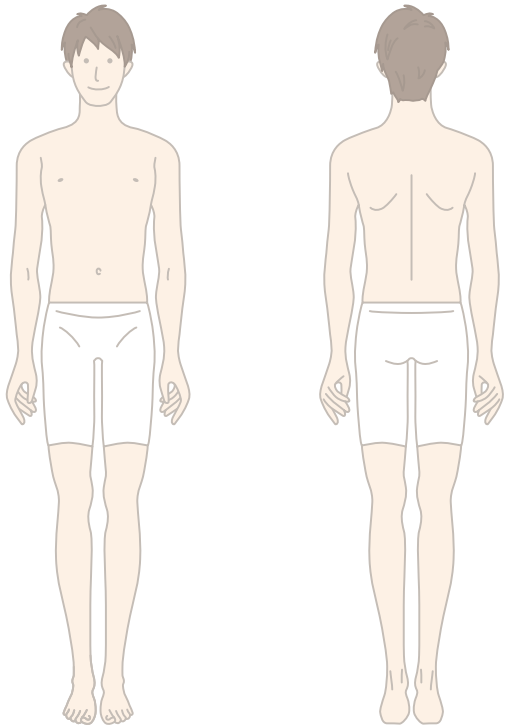
（ はい ・ いいえ ）　　回/月

生活のリズムは

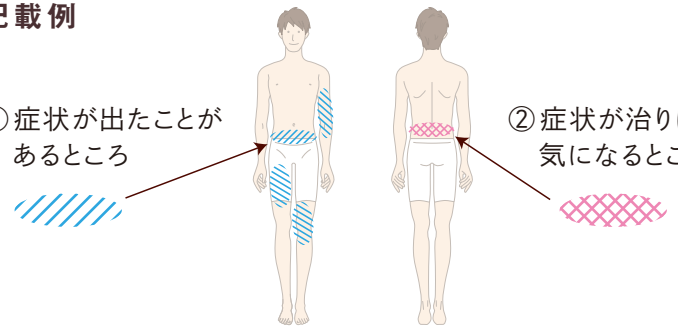
（ 規則的 ・ 不規則 ）

発症部位に下記①～②の要領で印を付けてください

①これまでに症状が出たことがあるところ（ 斜線で塗る）
②症状が治りにくいところ・気になるところ（ 網線で塗る）



記載例



私の記録／自分自身の覚書 －治療薬について－

これまで行ったことのある尋常性乾癬治療に◯を付けて下さい（複数回答可）

① 外用療法（塗り薬）

ステロイド外用薬　（名前がわかれば：　　）
ビタミンD3外用薬（名前がわかれば：　　）
ステロイドとビタミンD3の配合外用薬
（名前がわかれば：　　）
その他　（　　）

② 内服療法（飲み薬）

角化症治療薬（ビタミンA誘導体）
（名前がわかれば：　　）
免疫抑制剤　（名前がわかれば：　　）
PDE4阻害薬
葉酸代謝拮抗剤
TYK2阻害薬
その他　（　　）

③ 光線（紫外線）療法

PUVA療法（内服PUVA・外用PUVA・バスPUVA）
UVB・ナローバンドUVB療法

④ 生物学的製剤

点滴する薬剤
注射する薬剤　（名前がわかれば：　　）

⑤ その他

顆粒球単球吸着除去療法

⑥ 民間療法（具体的に記載）

尋常性乾癬以外の病気でお薬をもらう場合は、自分が尋常性乾癬であることを担当の先生にお話ししましょう。様々な病気で使用するお薬でも、尋常性乾癬の症状が悪化する場合があります。また、尋常性乾癬の治療薬と相性が悪いお薬もあります。どのような疾患であっても、現在使用（服用）しているお薬は、担当医師（尋常性乾癬治療、その他の疾患治療ともに）、薬剤師に伝え、併用しても良いか必ず確認してください。

尋常性乾癬以外の疾患の治療をしている方は、病名や治療内容（注射・内服など）をまとめておきましょう。お薬を書き写すのが大変な場合は、お薬手帳を診療時に提示すると良いでしょう。

診療時のメモ

診療した際に、医師から聞いたことなどをメモしておきましょう。

尋常性乾癬手帳の使い方

毎日治療の記録を付けるのはとても難しいことです。1か月単位で良いので、次の診療までの間、その時々に気付いたことをメモしてみませんか？
記録というより、メモという形で始めてみましょう。
診療前の待ち時間を利用して、思い出しながら記載するだけでも、治療に役立つたくさんの情報が整理できます。
1年後に見返せば、時期的に気を付けなければいけないことの気付きになります。

少なくとも1年に1回は、治療の見直しを担当医師に相談してみましょう。

以下にあげることや、その他気付いたことをメモしてください。

- **状態の変化**　悪くなっているか、良くなっているか、気になっている部位など
- **病気・薬剤**　前の診察の後に新しくかかった病気や、その時にもらったお薬・購入したサプリメントなど
- **問題点**　何か特別に起こったこと、気付いたことがあるか治療法についての希望はないか
- **次回までに相談したいこと**

1月

季節のアドバイス

寒さが厳しくなりますが、温め過ぎには注意が必要です。特にコタツやファンヒーターなどで局所を温め過ぎると炎症が強くなり、赤みが強くなったり、痒みが強く出てきたりします。
お風呂の時間も長時間になりがちです。入浴後や就寝中、痒みが出てくることがあるので注意しましょう。
痒みが強い時には、内服薬の併用も必要になる場合があります。

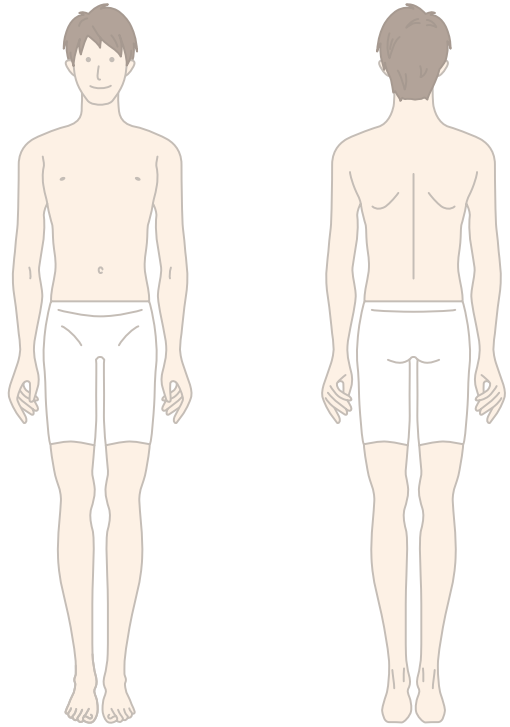
症状や薬の記録

各項目の該当するものを◯で囲み、相談事項がある場合はご記入ください。同じ時期の記録を、年ごとに比較することができます。

	年 1月　日	年 1月　日	年 1月　日	年 1月　日	年 1月　日
皮膚症状	良好・不変・悪化	良好・不変・悪化	良好・不変・悪化	良好・不変・悪化	良好・不変・悪化
関節症状	あり・なし	あり・なし	あり・なし	あり・なし	あり・なし
痒みの程度	なし・軽・中・重	なし・軽・中・重	なし・軽・中・重	なし・軽・中・重	なし・軽・中・重
相談事項*					

＊特に診察して欲しい部位や医師に相談したいことなどがある場合は記録しましょう。

症状があらわれている部位（特に症状が気になる部位や、相談する部位など）を記録しておきましょう。



メモ欄

日常生活で困ったこと、治療していて気付いたこと（良かったこと・不満な点など）、次の診療時に相談したいこと、診療時に医師から受けたアドバイスや予定されているイベント（旅行・引越しなど）を、忘れないうちに記録しておくと便利です。

2月

季節のアドバイス

服の着過ぎによるこすれに注意しましょう。患部の温め過ぎは炎症を悪化させるほか、重ね着やきつい下着などによる締め付けは、こすれる部位への炎症の出現・悪化の原因になる場合があります（きついメガネも同様）。床暖房・ホットカーペットなどを使用して床での生活が増える方もいます。畳の生活でも同様ですが、片膝をついて起き上がる回数が増えると、膝のこすれるところが悪くなるので注意しましょう。肘のつき過ぎも注意が必要です。

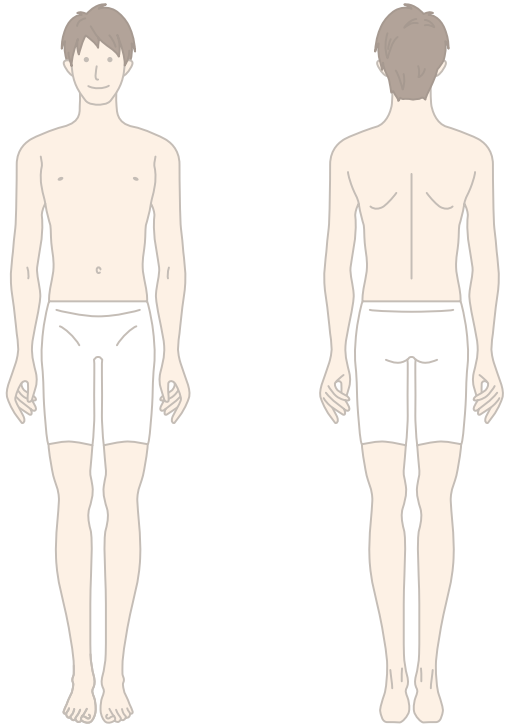
症状や薬の記録

各項目の該当するものを◯で囲み、相談事項がある場合はご記入ください。同じ時期の記録を、年ごとに比較することができます。

	年 2月　日	年 2月　日	年 2月　日	年 2月　日	年 2月　日
皮膚症状	良好・不変・悪化	良好・不変・悪化	良好・不変・悪化	良好・不変・悪化	良好・不変・悪化
関節症状	あり・なし	あり・なし	あり・なし	あり・なし	あり・なし
痒みの程度	なし・軽・中・重	なし・軽・中・重	なし・軽・中・重	なし・軽・中・重	なし・軽・中・重
相談事項*					

＊特に診察して欲しい部位や医師に相談したいことなどがある場合は記録しましょう。

症状があらわれている部位（特に症状が気になる部位や、相談する部位など）を記録しておきましょう。



メモ欄

日常生活で困ったこと、治療していて気付いたこと（良かったこと・不満な点など）、次の診療時に相談したいこと、診療時に医師から受けたアドバイスや予定されているイベント（旅行・引越しなど）を、忘れないうちに記録しておくと便利です。

3月

季節のアドバイス

寒さが和らぐ季節です。季節の環境変化による肌荒れは、痒みが出やすいので注意が必要です。
花粉症の時期でもあります。花粉症の方は、治療薬でステロイド内服薬を処方される可能性がありますので、尋常性乾癬で治療をしていることをきちんと伝えましょう。

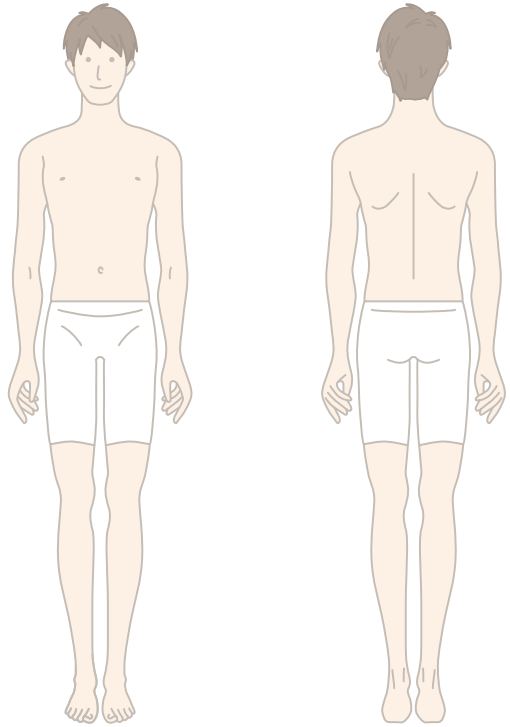
症状や薬の記録

各項目の該当するものを◯で囲み、相談事項がある場合はご記入ください。同じ時期の記録を、年ごとに比較することができます。

	年 3月　日	年 3月　日	年 3月　日	年 3月　日	年 3月　日
皮膚症状	良好・不変・悪化	良好・不変・悪化	良好・不変・悪化	良好・不変・悪化	良好・不変・悪化
関節症状	あり・なし	あり・なし	あり・なし	あり・なし	あり・なし
痒みの程度	なし・軽・中・重	なし・軽・中・重	なし・軽・中・重	なし・軽・中・重	なし・軽・中・重
相談事項*					

＊特に診察して欲しい部位や医師に相談したいことなどがある場合は記録しましょう。

症状があらわれている部位（特に症状が気になる部位や、相談する部位など）を記録しておきましょう。



メモ欄

日常生活で困ったこと、治療していて気付いたこと（良かったこと・不満な点など）、次の診療時に相談したいこと、診療時に医師から受けたアドバイスや予定されているイベント（旅行・引越しなど）を、忘れないうちに記録しておくと便利です。

4月

季節のアドバイス

年度も変わり、ライフスタイルも多忙になりがちです。
食事、アルコール、タバコの過多や、不規則な生活に注意しましょう。
精神的にもリラックスできるように生活のペースを作っていきましょう。

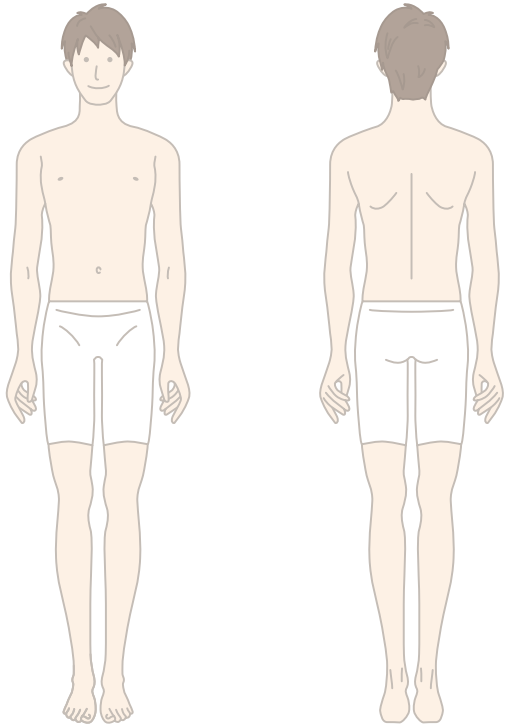
症状や薬の記録

各項目の該当するものを◯で囲み、相談事項がある場合はご記入ください。同じ時期の記録を、年ごとに比較することができます。

	年 4月　日	年 4月　日	年 4月　日	年 4月　日	年 4月　日
皮膚症状	良好・不変・悪化	良好・不変・悪化	良好・不変・悪化	良好・不変・悪化	良好・不変・悪化
関節症状	あり・なし	あり・なし	あり・なし	あり・なし	あり・なし
痒みの程度	なし・軽・中・重	なし・軽・中・重	なし・軽・中・重	なし・軽・中・重	なし・軽・中・重
相談事項*					

＊特に診察して欲しい部位や医師に相談したいことなどがある場合は記録しましょう。

症状があらわれている部位（特に症状が気になる部位や、相談する部位など）を記録しておきましょう。



メモ欄

日常生活で困ったこと、治療していて気付いたこと（良かったこと・不満な点など）、次の診療時に相談したいこと、診療時に医師から受けたアドバイスや予定されているイベント（旅行・引越しなど）を、忘れないうちに記録しておくと便利です。

5月

季節のアドバイス

だいぶ暖かくなる頃です。入浴の時間やお風呂の温度に気を付け、過度にならないようにしましょう。
肌を露出する機会も増えますが、気になるからといって鱗屑（かさぶた）を無理やり剥がしてはいけません。無理に剥がすとかえって悪化しますので注意してください。

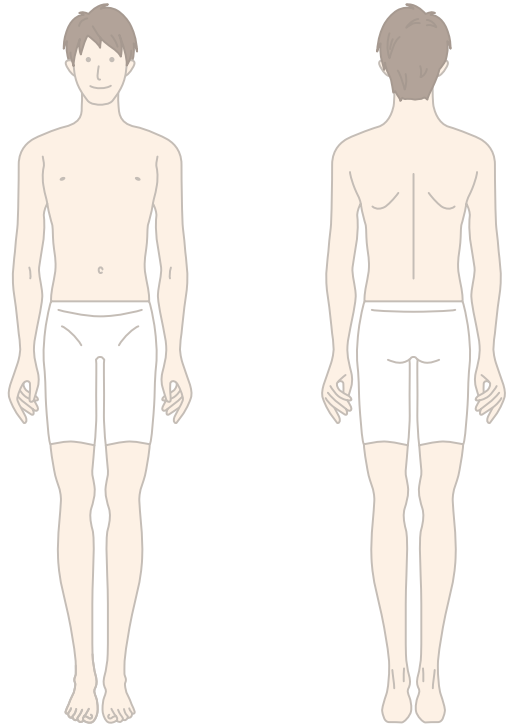
症状や薬の記録

各項目の該当するものを◯で囲み、相談事項がある場合はご記入ください。同じ時期の記録を、年ごとに比較することができます。

	年 5月　日	年 5月　日	年 5月　日	年 5月　日	年 5月　日
皮膚症状	良好・不変・悪化	良好・不変・悪化	良好・不変・悪化	良好・不変・悪化	良好・不変・悪化
関節症状	あり・なし	あり・なし	あり・なし	あり・なし	あり・なし
痒みの程度	なし・軽・中・重	なし・軽・中・重	なし・軽・中・重	なし・軽・中・重	なし・軽・中・重
相談事項*					

＊特に診察して欲しい部位や医師に相談したいことなどがある場合は記録しましょう。

症状があらわれている部位（特に症状が気になる部位や、相談する部位など）を記録しておきましょう。



メモ欄

日常生活で困ったこと、治療していて気付いたこと（良かったこと・不満な点など）、次の診療時に相談したいこと、診療時に医師から受けたアドバイスや予定されているイベント（旅行・引越しなど）を、忘れないうちに記録しておくと便利です。

6月

季節のアドバイス

衣替えの季節です。すぐに暑くなり、薄着になります。
少し早起きして、朝にきちんとお薬を塗れる日が増えると、習慣となって塗り忘れがなくなるかもしれません。毎日のケアは大変ですが、間にリフレッシュを入れながら頑張ってください。
汗ばんだ日には、帰宅後、早めにシャワーなどを浴びて清潔にし、痒みが出ないように気を付けましょう。

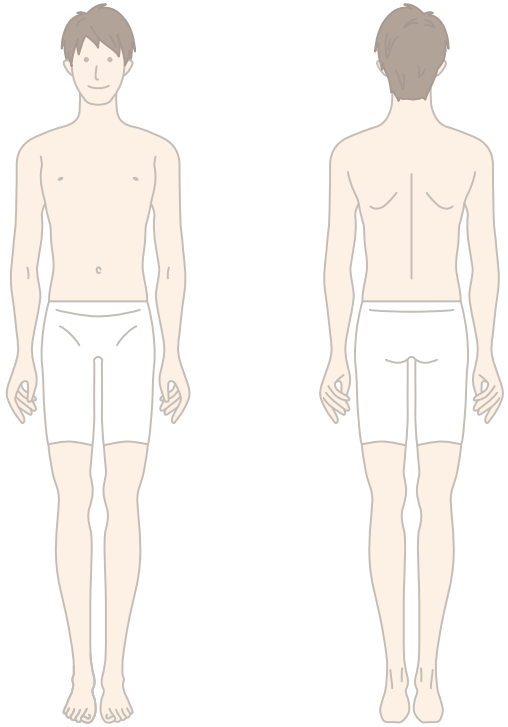
症状や薬の記録

各項目の該当するものを◯で囲み、相談事項がある場合はご記入ください。同じ時期の記録を、年ごとに比較することができます。

	年	年	年	年	年
	6月　日	6月　日	6月　日	6月　日	6月　日
皮膚症状	良好・不変・悪化	良好・不変・悪化	良好・不変・悪化	良好・不変・悪化	良好・不変・悪化
関節症状	あり・なし	あり・なし	あり・なし	あり・なし	あり・なし
痒みの程度	なし・軽・中・重	なし・軽・中・重	なし・軽・中・重	なし・軽・中・重	なし・軽・中・重
相談事項*					

＊特に診察して欲しい部位や医師に相談したいことなどがある場合は記録しましょう。

症状があらわれている部位（特に症状が気になる部位や、相談する部位など）を記録しておきましょう。



メモ欄

日常生活で困ったこと、治療していて気付いたこと（良かったこと・不満な点など）、次の診療時に相談したいこと、診療時に医師から受けたアドバイスや予定されているイベント（旅行・引越しなど）を、忘れないうちに記録しておくと便利です。

7月

季節のアドバイス

可能な範囲で、少しずつ皮膚を日光に当ててみませんか？ 肌によっては軽い日光浴が治療に有効なこともあります。ただし、長時間は避け、ヒリヒリしない程度にしましょう。
過度の露出はシミや老化につながります。また、汗をかき過ぎたり、体が温まり過ぎると、炎症が悪化したり、痒みが出やすくなります。痒みがあらわれたら、濡れタオルなどで冷やすことも試してみましょう。

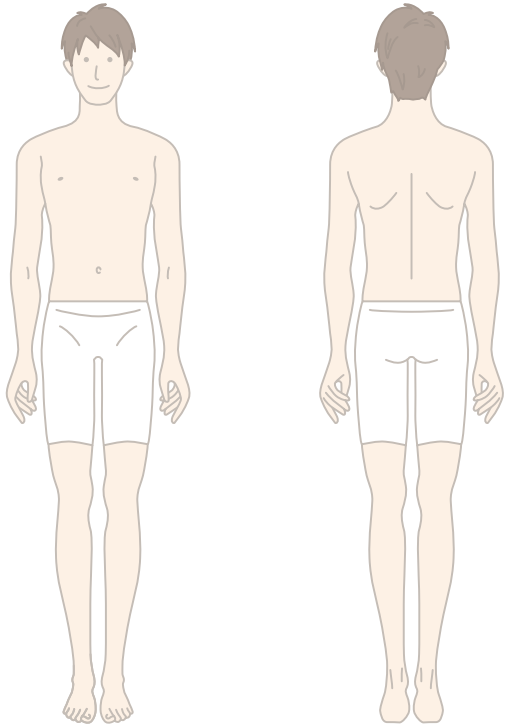
症状や薬の記録

各項目の該当するものを◯で囲み、相談事項がある場合はご記入ください。同じ時期の記録を、年ごとに比較することができます。

	年 7月　日	年 7月　日	年 7月　日	年 7月　日	年 7月　日
皮膚症状	良好・不変・悪化	良好・不変・悪化	良好・不変・悪化	良好・不変・悪化	良好・不変・悪化
関節症状	あり・なし	あり・なし	あり・なし	あり・なし	あり・なし
痒みの程度	なし・軽・中・重	なし・軽・中・重	なし・軽・中・重	なし・軽・中・重	なし・軽・中・重
相談事項*					

＊特に診察して欲しい部位や医師に相談したいことなどがある場合は記録しましょう。

症状があらわれている部位（特に症状が気になる部位や、相談する部位など）を記録しておきましょう。



メモ欄

日常生活で困ったこと、治療していて気付いたこと（良かったこと・不満な点など）、次の診療時に相談したいこと、診療時に医師から受けたアドバイスや予定されているイベント（旅行・引越しなど）を、忘れないうちに記録しておくと便利です。

8月

季節のアドバイス

暑い日が続くと炎症が強くなり、痒みが出現することがあります。痒みは濡れたタオルで冷やすと取れやすく、炎症も引きやすくなります。しかし、痒みが強い時には、内服薬の併用も必要になる場合があります。冷房の風で乾燥肌を生じることがあるので注意が必要です。ニキビやアセモも皮膚の刺激となり、尋常性乾癬を悪化させることがありますので注意しましょう。夏バテなどの体調変化も尋常性乾癬の症状に影響する場合がありますので、体調管理には気を付けてください。

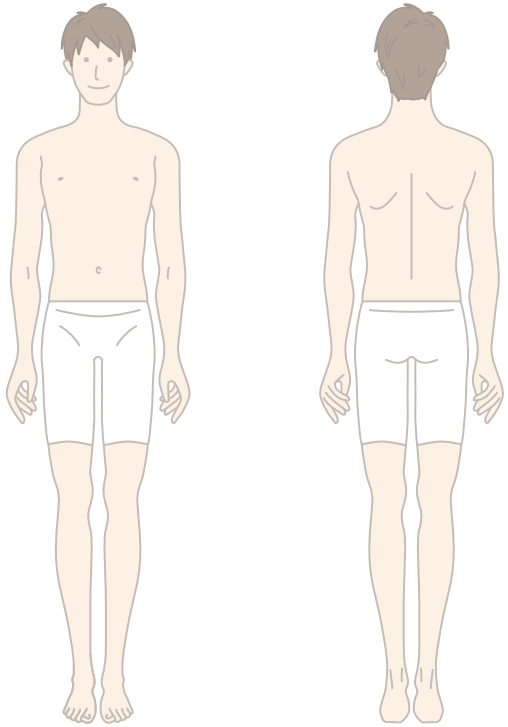
症状や薬の記録

各項目の該当するものを◯で囲み、相談事項がある場合はご記入ください。同じ時期の記録を、年ごとに比較することができます。

	年 8月　日	年 8月　日	年 8月　日	年 8月　日	年 8月　日
皮膚症状	良好・不変・悪化	良好・不変・悪化	良好・不変・悪化	良好・不変・悪化	良好・不変・悪化
関節症状	あり・なし	あり・なし	あり・なし	あり・なし	あり・なし
痒みの程度	なし・軽・中・重	なし・軽・中・重	なし・軽・中・重	なし・軽・中・重	なし・軽・中・重
相談事項*					

＊特に診察して欲しい部位や医師に相談したいことなどがある場合は記録しましょう。

症状があらわれている部位（特に症状が気になる部位や、相談する部位など）を記録しておきましょう。



メモ欄

日常生活で困ったこと、治療していて気付いたこと（良かったこと・不満な点など）、次の診療時に相談したいこと、診療時に医師から受けたアドバイスや予定されているイベント（旅行・引越しなど）を、忘れないうちに記録しておくと便利です。

9月

季節のアドバイス

食欲の秋です。ウェイトコントロールをはじめとして、血圧・糖尿病・高脂血症など体調の管理をもう一度考えてみましょう。尋常性乾癬のためにもバランスの取れた食事を心がけましょう。刺激物（香辛料など）・お酒は血液循環が良くなることから、血管が拡張します。炎症がおさまりにくくなったり、痒みが出やすくなるので気を付けましょう。

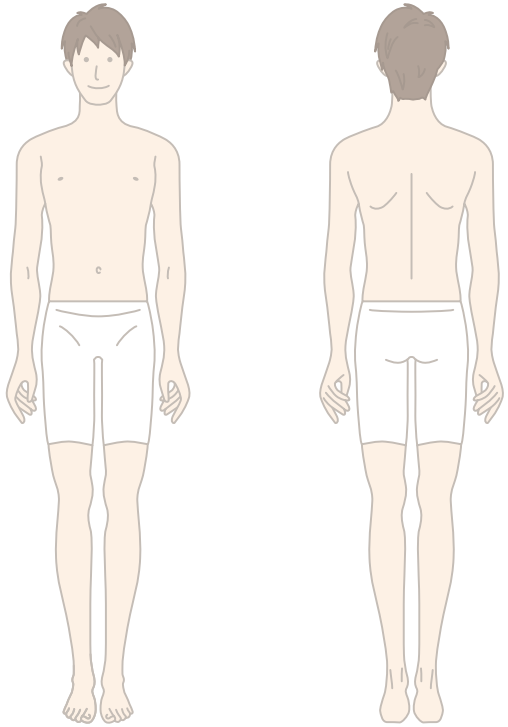
症状や薬の記録

各項目の該当するものを◯で囲み、相談事項がある場合はご記入ください。同じ時期の記録を、年ごとに比較することができます。

	年 9月　日	年 9月　日	年 9月　日	年 9月　日	年 9月　日
皮膚症状	良好・不変・悪化	良好・不変・悪化	良好・不変・悪化	良好・不変・悪化	良好・不変・悪化
関節症状	あり・なし	あり・なし	あり・なし	あり・なし	あり・なし
痒みの程度	なし・軽・中・重	なし・軽・中・重	なし・軽・中・重	なし・軽・中・重	なし・軽・中・重
相談事項*					

＊特に診察して欲しい部位や医師に相談したいことなどがある場合は記録しましょう。

症状があらわれている部位（特に症状が気になる部位や、相談する部位など）を記録しておきましょう。



メモ欄

日常生活で困ったこと、治療していて気付いたこと（良かったこと・不満な点など）、次の診療時に相談したいこと、診療時に医師から受けたアドバイスや予定されているイベント（旅行・引越しなど）を、忘れないうちに記録しておくと便利です。

10月

季節のアドバイス

スポーツの秋です。レジャーにも向いています。ストレスをためないよう気分転換をすることは尋常性乾癬にも必要です。楽しみながら、ボディバランスを整えましょう。
体を動かすことも大切です。ただ、なんでも急にやり過ぎは良くありません。運動・サウナ・温泉など、過度に行うと炎症が増強する場合があります。赤み・痒みが強く出るようでしたら注意が必要です。

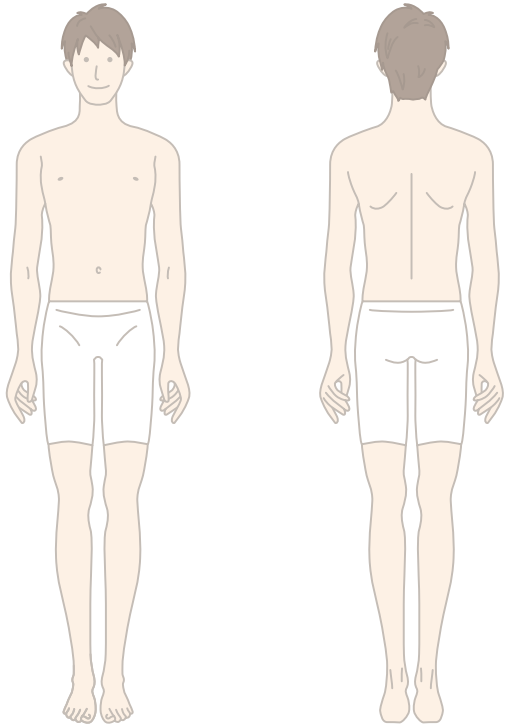
症状や薬の記録

各項目の該当するものを◯で囲み、相談事項がある場合はご記入ください。同じ時期の記録を、年ごとに比較することができます。

	年	年	年	年	年
	10月　日	10月　日	10月　日	10月　日	10月　日
皮膚症状	良好・不変・悪化	良好・不変・悪化	良好・不変・悪化	良好・不変・悪化	良好・不変・悪化
関節症状	あり・なし	あり・なし	あり・なし	あり・なし	あり・なし
痒みの程度	なし・軽・中・重	なし・軽・中・重	なし・軽・中・重	なし・軽・中・重	なし・軽・中・重
相談事項*					

＊特に診察して欲しい部位や医師に相談したいことなどがある場合は記録しましょう。

症状があらわれている部位（特に症状が気になる部位や、相談する部位など）を記録しておきましょう。



メモ欄

日常生活で困ったこと、治療していて気付いたこと（良かったこと・不満な点など）、次の診療時に相談したいこと、診療時に医師から受けたアドバイスや予定されているイベント（旅行・引越しなど）を、忘れないうちに記録しておくと便利です。

11月

季節のアドバイス

寒い日が増えると肌が乾燥して（ドライスキン）、バリア機能が低下します。これだけで痒みが生じる場合がありますが、湿疹が出たり、トラブルのもとになります。
これらは尋常性乾癬の悪化につながりますので、治療が必要となってきます。体をひっかくことは尋常性乾癬を悪くしますので、乾燥対策について医師に相談しましょう。

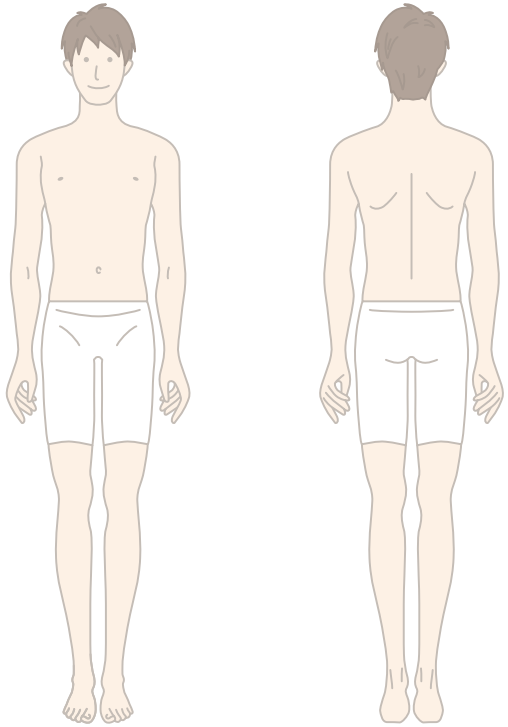
症状や薬の記録

各項目の該当するものを◯で囲み、相談事項がある場合はご記入ください。同じ時期の記録を、年ごとに比較することができます。

	年	年	年	年	年
	11月　日	11月　日	11月　日	11月　日	11月　日
皮膚症状	良好・不変・悪化	良好・不変・悪化	良好・不変・悪化	良好・不変・悪化	良好・不変・悪化
関節症状	あり・なし	あり・なし	あり・なし	あり・なし	あり・なし
痒みの程度	なし・軽・中・重	なし・軽・中・重	なし・軽・中・重	なし・軽・中・重	なし・軽・中・重
相談事項*					

＊特に診察して欲しい部位や医師に相談したいことなどがある場合は記録しましょう。

症状があらわれている部位（特に症状が気になる部位や、相談する部位など）を記録しておきましょう。



メモ欄

日常生活で困ったこと、治療していて気付いたこと（良かったこと・不満な点など）、次の診療時に相談したいこと、診療時に医師から受けたアドバイスや予定されているイベント（旅行・引越しなど）を、忘れないうちに記録しておくと便利です。

12月

季節のアドバイス

風邪が流行り始めます。風邪などの感染症は尋常性乾癬を悪化させます。普段から「手洗い」、「うがい」を心がけましょう。
風邪になってしまったら、症状が軽いうちから治療することをお勧めします。
忘年会やパーティーが多い季節です。 暴飲・暴食・寝不足などにならないように、体調管理には気を付けましょう。

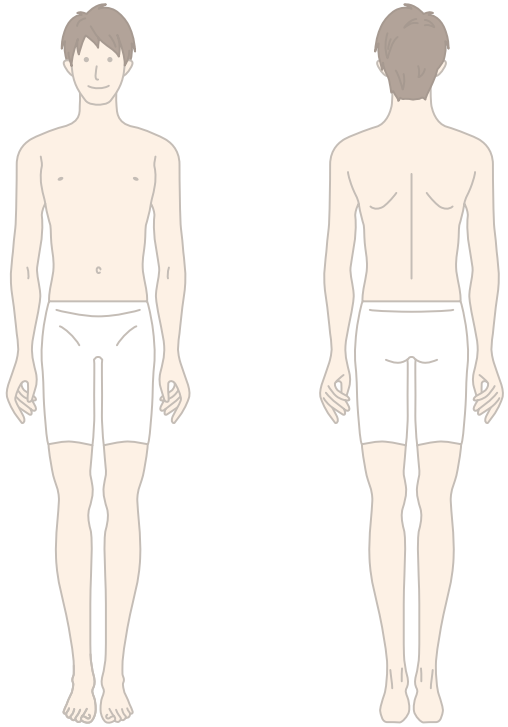
症状や薬の記録

各項目の該当するものを◯で囲み、相談事項がある場合はご記入ください。同じ時期の記録を、年ごとに比較することができます。

	年 12月　日	年 12月　日	年 12月　日	年 12月　日	年 12月　日
皮膚症状	良好・不変・悪化	良好・不変・悪化	良好・不変・悪化	良好・不変・悪化	良好・不変・悪化
関節症状	あり・なし	あり・なし	あり・なし	あり・なし	あり・なし
痒みの程度	なし・軽・中・重	なし・軽・中・重	なし・軽・中・重	なし・軽・中・重	なし・軽・中・重
相談事項*					

＊特に診察して欲しい部位や医師に相談したいことなどがある場合は記録しましょう。

症状があらわれている部位（特に症状が気になる部位や、相談する部位など）を記録しておきましょう。



メモ欄

日常生活で困ったこと、治療していて気付いたこと（良かったこと・不満な点など）、次の診療時に相談したいこと、診療時に医師から受けたアドバイスや予定されているイベント（旅行・引越しなど）を、忘れないうちに記録しておくと便利です。

乾癬の治療

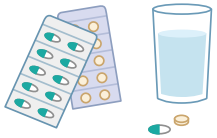
乾癬の種類や症状、患者さんの条件（年齢や治療成果の期待度など）、治療の特徴（日常生活の制限や治療費用など）に合わせて選択されます。治療法についての希望があれば、担当医師に相談してみましょう。

外用療法（塗り薬）

- ステロイド外用薬
- ビタミンD_3外用薬
- ステロイドとビタミンD_3の配合外用薬

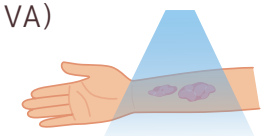
内服療法（飲み薬）

- 角化症治療薬（ビタミンA誘導体）
- 免疫抑制剤
- PDE4阻害薬
- 葉酸代謝拮抗剤
- TYK2阻害薬



光線（紫外線）療法

- PUVA療法（内服PUVA・外用PUVA・バスPUVA）
- UVB・ナローバンドUVB療法



生物学的製剤

- 点滴する薬剤
- 注射する薬剤

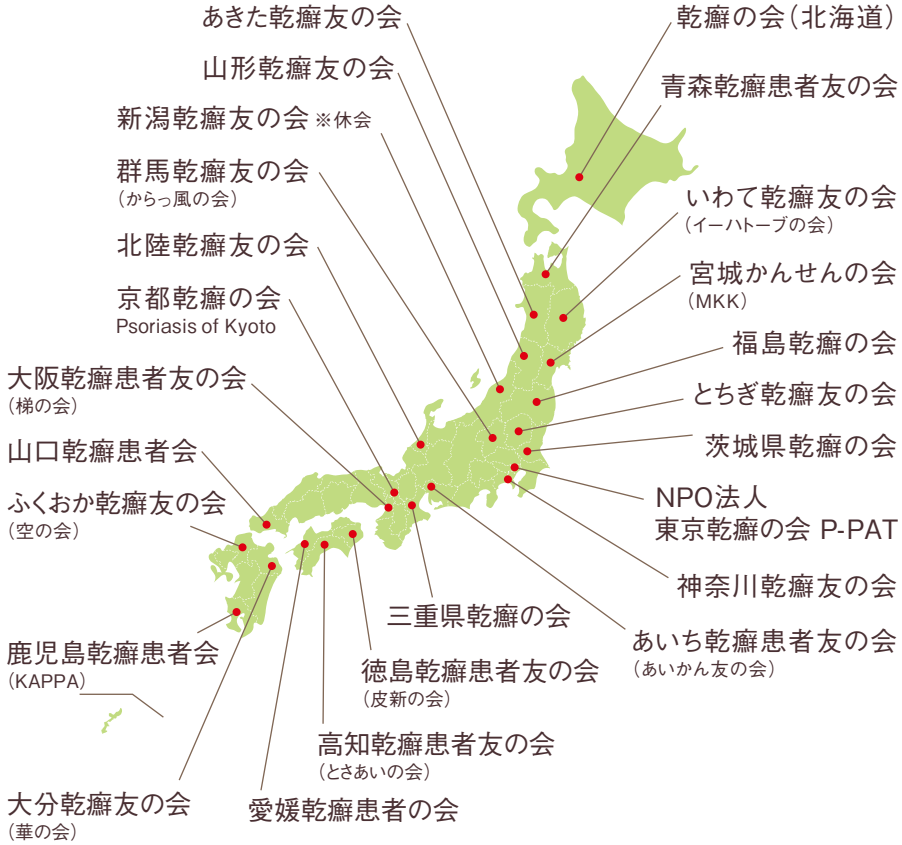
その他

- 顆粒球単球吸着除去療法

乾癬患者会について

全国の乾癬患者会マップ　日本乾癬患者連合会（JPA）　2022年10月現在

尋常性乾癬の症状が長く続くと、慢性のストレスとなって精神的な負担を生じ、悩んでしまう場合もあります。
そんな時、支えになってくれるのが、乾癬患者会です。各地でそれぞれ定期的に勉強会などを開いて活動しています。



詳しくは、日本乾癬患者連合会か、各地の患者会のWebサイトでご確認下さい。

INSPIRE JAPAN WPDとは？

一般社団法人
INSPIRE
JAPAN WPD
乾癬啓発普及協会

私たちのビジョン

乾癬で苦しむ人がいない世界をめざす。

私たちのミッション

乾癬の一般認知度の向上と正しい情報の啓発普及をはかるために社会へ向けた活動を行い、さらにそれらの活動を通してひとりで悩み苦しんでいる乾癬患者さんをつなげるきっかけとなる。

INSPIRE JAPAN WPDは、日本における乾癬の認知度を向上させ、ひとりで悩み苦しんでいる乾癬患者さんを乾癬コミュニティへつなげるための活動を行うため、全国各地の乾癬患者会メンバー有志が集まり、2017年にプロジェクトとして誕生しました。こういった活動を行うきっかけの一つとして、日本でも世界乾癬デーを盛り上げていこうという思いを込めて、プロジェクト名を「INSPIRE JAPAN WPD」としました。「WPD」は「World Psoriasis Day」（世界乾癬デー）のことです。

2004年、乾癬患者団体の国際連盟である International Federation of Psoriasis Associations（IFPA）は、全世界に少なくとも6,000万人以上*いる乾癬患者さんのための日として、毎年10月29日を「世界乾癬デー」としました。この日にあわせて世界各地で乾癬に関するイベントやキャンペーンが行われます。

IFPA加盟国である日本でも、世界乾癬デーに何か乾癬患者さんのための活動を行おうとプロジェクトチームで検討を重ね、2017年の世界乾癬デーに日本で初めての乾癬患者による乾癬啓発イベント「INSPIRE JAPAN WPD 2017」を東京タワーで開催し、大成功を収めました。

そして、INSPIRE JAPAN WPD プロジェクトは2018年4月、一般社団法人INSPIRE JAPAN WPD乾癬啓発普及協会として新たなスタートを切りました。

＊BMJ. 2020;369:m1590

INSPIRE JAPAN WPD ウェブサイト

尋常性乾癬カード

カードをはがして、携帯用にご使用ください。

※ 必要に応じて、受診している医療機関で、医療機関名や主治医のサインを入れてもらいましょう。

尋常性乾癬（じんじょうせいかんせん）という皮膚疾患は、他の人に感染する病気ではありません。症状は、ごく軽症でただの「フケ症」程度の人から、重症な人までいらっしゃいます。
近くで接する皆様には、ご理解・ご配慮いただきますようお願い申し上げます。

医療機関・主治医

INSPIRE JAPAN WPD　乾癬啓発普及協会

↑ カードは矢印部分からはがしてご利用ください。

メモ

他科を受診される患者さんへ

この手帳には、現在処方されている薬や診察の記録が記入されています。他科を受診される場合はこの手帳をお見せになって先生と相談してください。

表

尋常性乾癬（じんじょうせいかんせん）という皮膚疾患は、他の人に感染する病気ではありません。症状は、ごく軽症でただの「フケ症」程度の人から、重症な人までいらっしゃいます。
近くで接する皆様には、ご理解・ご配慮いただきますようお願い申し上げます。

医療機関・主治医

INSPIRE JAPAN WPD　乾癬啓発普及協会

裏