



じんましん

よりよく理解するために



■監修

広島大学大学院
医歯薬学総合研究科皮膚科学 教授

秀道広 先生

© タツノコプロ・キッズステーション・AP

アトピー・皮膚アレルギー対策サイト
アレルギー www.hifu-taisaku.jp

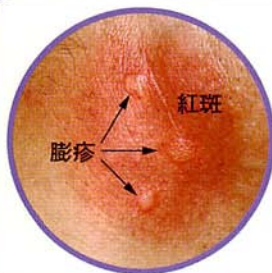
[提供] サノフィ・アベンティス株式会社



“じんましん”って・・・？

かゆい、皮膚が赤い、虫刺されやみみず腫れのように皮膚がもりあがっている。でも、しばらくすると消えている。じんましんは、よくみられる病気ですが、長引いたり繰り返したりするとつらいものです。

じんましんの症状



- ムズムズ、チクチクかゆい（ビリビリと痛いことも）
- 皮膚が赤くなる（紅斑^{こうはん}）
- 皮膚が盛り上がる（膨疹^{ぼうしん}）

—こんな症状が、突然あらわれてはいつの間にか消える。
—何度も繰り返す。



じんましんのお薬



ヒスタミンの働きを抑える お薬が使われます。

ヒスタミンはじんましんの原因となる物質です。そのため、じんましんにはヒスタミンの働きを抑えるお薬が使われます。

これらのお薬は副作用として眠くなるものが多いので、そのようなお薬を服用している場合は、自動車運転などの危険な機械の操作はひかえなければなりません。



服薬中の眠気やだるさなどでお悩みの方は、
医師・薬剤師にご相談ください。



自動車を運転される方



危険な機械の操作をされる方



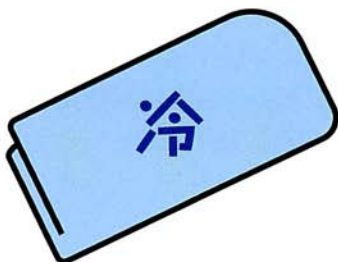
受験をひかえている方

自分でできる、じんましの対策

じんましが、 起きてしまったら

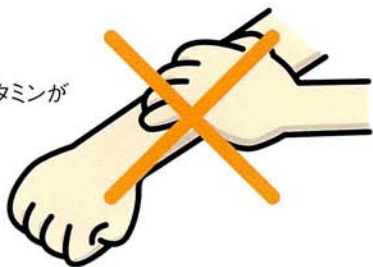
軽く冷やす

多くの場合、温まるとかゆみを感じやすくなります。
我慢できないじんましのかゆみも冷やしてみると
よいでしょう。



かいてはいけません

かくと、かゆみや紅斑^{こうはん}、膨疹^{ぼうしん}のもとであるヒスタミンが
たくさんできて、次々と症状が広がります。



お薬を飲む

毎日、または毎日のようにあられるじんましんでは、
症状の有無にかかわらず、毎日お薬を飲み続ける
ことが大切です。





じんましんが 起きないようにするには

規則正しい生活を

疲れや睡眠不足、環境の変化でもじんましんが起ることがあります。



起床

ストレスとうまくつきあう

ストレスはじんましのきっかけにもなり、すでに起きているじんましんを悪くすることもあります。しかし、ストレスは避けられないもの。自分なりにストレスとうまくつきあう方法や解消法をみつけてみましょう。



じんましんがでる前のことを 思い出してみましょう

特定の食べ物を食べる(触れる)、ゴム製品に触れる、日光をあびる、温まる、運動するなど、じんましんがでる前に同じ出来事はありませんか?思い当たることがあれば、診察のときにお話してください。



じんましのいろいろ



じんましんには、原因・誘因が明らかなものと、わからないものがあります。原因・誘因が明らかなじんましの場合は、それらを避けることが治療の基本です。原因・誘因がわからないじんましの場合は、お薬をきちんと使って治療します。

原因・誘因が明らかなじんましん

- 食物（果物、エビやカニ、卵、牛乳、小麦など）、お薬（抗生物質、鎮痛・解熱剤など）、などに対するアレルギーで起きたり、豚肉、サバ、タケノコなどを食べてアレルギーとは無関係に起きたりすることがあります。
- 皮膚のこすれ、寒冷、温熱、日光などの刺激により起きることがあります。
- 入浴、運動、精神の緊張などで発汗する時に起きることがあります。

原因・誘因がわからないじんましん

- じんましの多くはこのタイプです。
- 毎日、または毎日のように症状があらわれます。1ヵ月以内に症状がおさまるものを急性じんましん、1ヵ月以上続くものを慢性じんましんといいます。

