

気になる皮膚のかゆみ

じんましん

監修：広島大学大学院 医歯薬保健学研究院 統合健康科学部門 皮膚科学 教授
秀道広 先生



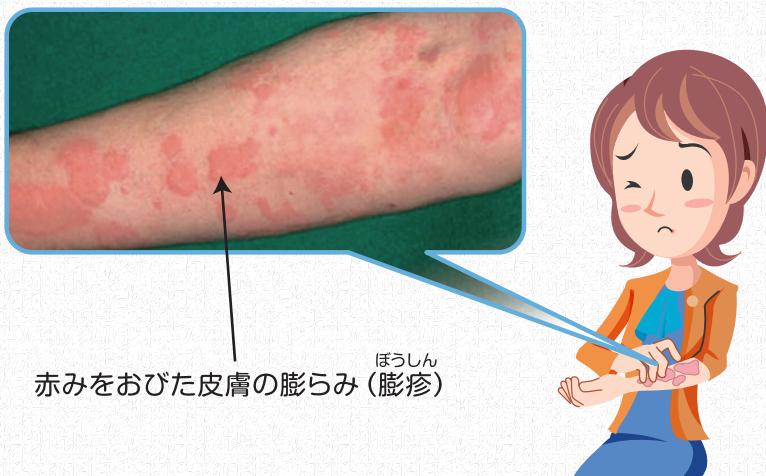
じんましんってどんな病気？

じんましんの症状

じんましんは、よく見られる病気で、15～20%の人が一生のうちに一度は経験すると言われています。蚊に刺された時のような赤い膨らみができ、しばらくすると消えるといった症状を繰り返す病気で、多くの場合は強いかゆみを伴います。ほとんどの場合は1ヶ月以内に治りますが、中には1ヶ月以上出たり消えたりすることを繰り返す場合もあります。

特徴的な症状

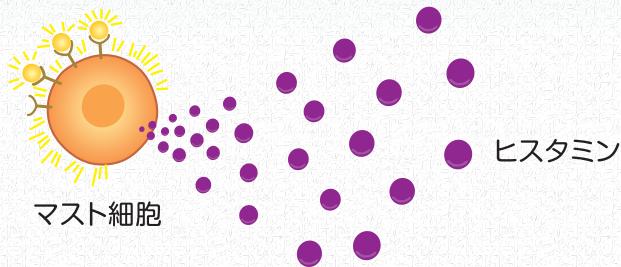
- 突然、赤みを帯びた皮膚の膨らみ（膨疹）が現れる
- 強いかゆみがある
- 数十分～数時間のうちに消えて、あとが残らない
- 出たり消えたりすることを繰り返す



じんましんが起こるしくみ

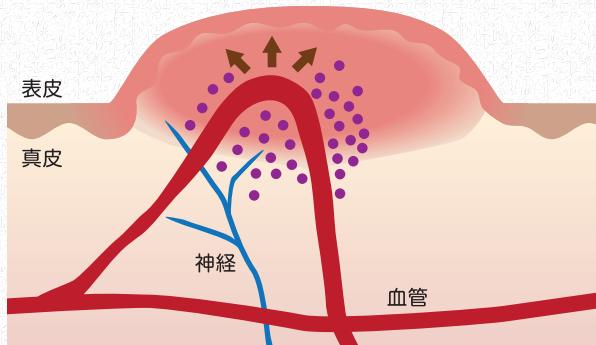
じんましんの症状には、ヒスタミンという物質が深くかかわっています。皮膚の中にはヒスタミンなどを蓄えているマスト細胞（細胞に顆粒が詰まって見えるため肥満細胞とも呼ばれます）という細胞があります。この細胞が何らかの刺激を受けてヒスタミンが放出されると神経や血管を刺激して、皮膚に強いかゆみや膨疹を引き起します。

①マスト細胞がヒスタミンを放出



②ヒスタミンが皮膚の細い血管や神経を刺激

- ▶ • 神経を刺激（かゆみ）
- 血液成分が血管の外に漏れる（膨らむ）
- 血管が広がる（赤くなる）



じんましんの原因は？

じんましんの原因

そばやエビ、カニなどによるアレルギーや物理的な刺激、発汗などが直接的な原因となって起こるじんましんもありますが、最も多いのは明らかな原因がなく自然に現れるタイプのじんましんです。それだけでじんましんが起こるわけではありませんが、感染症、疲労、ストレスなどはじんましんを起こりやすくする要因として知られています。

じんましんの直接的な原因となり得るもの

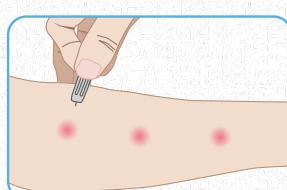
食べ物	小麦、エビ、カニ、そば、鶏卵、牛乳、果物、サバ、マグロ、豚肉、タケノコ、人工色素、防腐剤など
お 薬	解熱鎮痛薬、抗菌薬、X線造影剤など
植物・昆虫	ゴム、イラクサ、蜂 (触れたり刺されたりして起きる) など
物理的な刺激	衣類による皮膚のこすれ、寒冷、温熱、日光 など
運動・発汗	運動、入浴、冷や汗 など

じんましんを起こりやすくする要因

食べ物	サバ、マグロ、豚肉、タケノコ、人工色素、防腐剤など
お 薬	解熱鎮痛薬、高血圧治療薬など
病 気	感染症(細菌、ウイルス、寄生虫)、自己免疫疾患、血液の病気 など
疲労・ストレス	疲労、身体的ストレス、精神的ストレス など

プリックテスト

じんましんの原因となる物質を調べる「プリックテスト」という検査が行われる場合があります。プリックテストは、じんましんの原因と考えられる物質を少し腕につけて、その部分を細い針で刺して反応をみる検査です。



どんな治療をおこないますか？

原因を取り除く

じんましんを起こす直接的な原因がある場合は、その原因を取り除くことが大切ですので、できるかぎり避けるよう工夫しましょう。また、明らかな原因がない場合でも、起こりやすくしている要因を見つけて避けることは大切です。



お薬による治療

ヒスタミンの働きを抑えてかゆみや膨疹を軽くする抗ヒスタミン薬が基本となります。また、症状によりお薬の量を増やしたり、他の種類のお薬と組み合わせることもあります。明らかな原因がないじんましんでは、お薬による治療がよく効くことが多く、きちんと治療を続けることで徐々に治っていきます。



毎日繰り返して症状が現れるじんましんでは、症状が現れなくなっても、しばらくお薬を飲み続けて症状が現れない状態にします。症状が軽くなっても、自分の判断でお薬を中止しないようにしましょう。

日常生活で気をつけることは?

じんましんを起こしやすくする食べ物は控えましょう

辛い食べ物、飲酒などはじんましんを起こりやすくさせることができますので、とり過ぎには注意しましょう。また、防腐剤や人工色素などの食品添加物を避け、サバやマグロなどの青魚は新鮮なものを選ぶようにしましょう。



圧迫や擦れが起こりにくい衣服を選びましょう

皮膚が圧迫されたり、こすれたりして起こるじんましんでは、体を締めつけすぎないようにし、やわらかい生地の服や裾が擦れにくい服を選ぶなどの工夫をしましょう。また、肩掛けや手提げで皮膚が圧迫されるのを防ぐことも有用です。

日光でじんましんが起こる場合は、衣服で覆うとやわらぎます。

できるだけ皮膚をかくのは避けましょう

かくと一時的にかゆみがおさまりますが、じんましんの範囲が広がったり、かゆみがひどくなったりすることがあるので、かかないようにしましょう。多くのじんましんでは軽く冷やすとかゆみがおさまります。





リラックスできる環境を作りましょう

ストレスは、じんましんの症状を悪化させます。音楽を聴くとか散歩をするなど、気持ちを落ちつかせるような工夫をとり入れましょう。仕事の内容やペースを見直してみることも良いかもしれません。



規則正しい生活で体調を整えましょう

疲労や睡眠不足などで体調の悪い時は、じんましんが起こりやすくなります。また、風邪などの感染症にかかると症状が悪化することがあります。十分な休息・睡眠をとって体調を整えましょう。



症状が出る前のことを考えてみましょう

特定の食べ物を食べる、運動するなど、じんましんが出る前に同じことをしていないか考えてみて、思い当たることがあれば医師に相談しましょう。



医療機関名

N003MI01

沢井製薬株式会社

2013年8月作成
A1@30 T. F.