

熱田小児科クリニック 掲示板

10月のテーマ 『蕁麻疹について』

(医)熱田小児科クリニック「ひまわり」スタッフ



蕁麻疹とは…蕁麻疹は、突然、赤み（紅斑）をもった小さな皮膚のふくらみ（膨疹）ができる病気です。このふくらみは、いつの間にか消えるのですが、別の場所に現れてはまた消えることを繰り返します。また、ムズムズするかゆみをもつことが多いので、症状が長引く患者さんにとってはつらい病気ともいわれています。蕁麻疹の症状は、主にヒスタミンとよばれる物質により起こります。何らかの刺激で皮膚の肥満細胞という細胞からヒスタミンが放出されると、血管に作用して皮膚のふくらみや赤みを、神経に作用してかゆみを起こします。

○急性蕁麻疹…症状が1か月以内に治まるもの。

○慢性蕁麻疹…症状が6週間以上続くもの。夕方から夜間に症状が出て、悪化することが多い。治療には数週間から数か月以上かかることが多い。

蕁麻疹クエスチョン

Q、症状を悪化させないためにできることはありますか？

A、十分に休息をとって、規則正しい生活を心がけるようにしましょう。

蕁麻疹を悪化させる要因は、人それぞれですが、一般的には、**睡眠不足、疲労、ストレス**などが多いようです。特に、蕁麻疹がなかなか治らないことがストレスになると、それが原因でさらに悪化させてしまうこともあります。

Q、食べ物で注意することはありますか？

A、アルコールや香辛料には注意しましょう。

特発性蕁麻疹は、アルコールや香辛料などの刺激物で悪化することがあります。とりすぎには注意しましょう。食物アレルギーによる蕁麻疹の場合、原因のある食べ物を避ける必要がありますので、医師に相談しましょう。

Q、かゆいときは掻いてしまっても大丈夫ですか？

A、なるべく掻かないほうがよいでしょう。

蕁麻疹は、掻くことによって病気そのものが悪くなることはありません。しかし、掻くと次々にかゆみの範囲が広がり、ますますつらくなることが多いので注意しましょう。どうしてもかゆい場合は、冷やすとかゆみが治まることがあります。ただし、冷たさに反応する「寒冷じんましん」の患者さんでは、逆効果になるのでご注意ください。