

# 熱田小児科クリニック掲示板

## 1 1月のテーマ 『蕁麻疹』

(医)熱田小児科クリニック「ひまわり」スタッフ

蕁麻疹とは…赤く盛り上がったブツブツ（膨疹）は、痒みが強いのが特徴です。まれにチクチクと痛い感じがすることもあります。これらの症状は、数十分から数時間で消えることもありますが、次々と症状が現れたり、消えたりしながら一日中続くこともあります。

蕁麻疹ってアレルギーなの？

アレルギー症状を起こす物質（アレルゲン）に反応して起こるのが、アレルギー性蕁麻疹です。青魚や魚介類などの食べ物、虫さされや薬品などで起こります。蕁麻疹全てが、アレルギー性とはかぎりません。寒冷蕁麻疹などの物理性蕁麻疹は、アレルギーと関係がありませんし、またアスピリンなどの鎮痛薬や食品添加物のサリチル酸などが反応して起こる蕁麻疹もアレルギーではありません。

どうする…じんましん？

蕁麻疹の原因はさまざまですが、体内でなにが起こっているのか少しずつ分かってきました。蕁麻疹の多くは、皮膚の肥満細胞から出てくるヒスタミンという物質が関係しています。アレルゲンをはじめ、なんらかの原因によって皮膚の肥満細胞から放出されたヒスタミンは血管や神経に作用して、痒みや、皮膚が赤く盛り上がる膨疹など蕁麻疹の症状を引き起こします。



だから、ヒスタミンの働きを抑えること。

それが治療のポイントです。

蕁麻疹の種類にかかわらず、ヒスタミンの働きを抑えることで、多くの蕁麻疹の症状に効果があることが、分かっています。そこで、よく使われるのが、抗ヒスタミン作用のある抗アレルギー薬。これらを服用していれば、たいていの症状は治まります。

でも、勝手に服用を止めてしまうと症状は再び現れてくるので、決められたとおりに服用することが大切な点です。

#### ちょっとした日常生活の注意

日常生活では、疲労やストレスをためないこと。

魚介類や肉類はできるだけ新鮮なものを口にする、添加物や着色料の少ない食品にすること。



#### それからうまく薬を使うこと

慢性蕁麻疹では、症状が出たり消えたりする期間が長いほど、治療にかかる時間も長くなるようです。ですから、早めに治療を開始して症状をコントロールすることが、なにより治療の近道です。