



## 高田病後児保育所「ぬくみ」 掲示版

### 【9月のテーマ】 蕁麻疹(じんましん)

高田病後児保育所スタッフより

9月はまだまだ暑さが残る季節となりますが、食べものがおいしく、運動など楽しく過ごすことができる季節になりました。

今回は食べ物、薬などいろんな原因で起こる『蕁麻疹(じんましん)』についてのご案内です。

#### ☆「蕁麻疹(じんましん)とは？」

皮膚の一部が赤く膨らみのある発疹(膨疹)とかゆみを伴い、数十分～数時間で跡を残さず消えていきます。一旦消えても再び発疹(膨疹)が出たり消えたりを繰り返す特徴があります。

#### ☆「蕁麻疹(じんましん)の原因」

- ・卵、牛乳、小麦などの食べ物
- ・寒冷、日光、ひっかくなどの刺激
- ・風邪などの感染症
- ・薬剤、虫、植物、汗、食品添加物など原因は多岐にわたり特定されてないことも多いです。



#### ☆「蕁麻疹(じんましん)が出ている時、気を付けることや対処方法」

- ・激しい運動やプールは避けましょう。
  - ・涼しいところで過ごしましょう。
  - ・かゆみのあるところは、冷やしたタオルなどで冷やしましょう。
  - ・お風呂はぬるま湯かシャワーとし、短時間で済ませましょう。
- ※体を温めるとかゆみ、発疹が増します。  
※蕁麻疹はほかの人にはうつりません。



#### ☆「受診のめやす」

- ・強いかゆみがなく、範囲が少ない場合は様子を見てもよいでしょう。
- ・蕁麻疹が続く、範囲が広がっていく、何度も繰り返す場合は受診しましょう。
- ・呼吸が苦しくなったり、咳をしだす、嘔吐、おなかを痛がる、元気がなく、ぐったりしてきたなどの

症状は早急に医療機関の受診をしてください！！

受診の際には、蕁麻疹が出た前後の体調、行動、食べた内容などを記録しておく、原因の特定に繋がるため、記録をおすすめします。

参考文献 : 白石 康夫. ママ&パパに伝えたい 子どもの病気ホームケアガイド 第5版. 医歯薬出版株式会社. 2020. 51p

