

じんましん

じんましんとは突発性の赤み、かゆみや水ぶくれのような発疹を伴うアレルギー疾患の一つです。発疹の種類はいろいろで、最初のかゆみや赤みだけだったり、細かいブツブツだけだったものが、数分から数時間の間に繋がり大きくなったり、形が変わったり、いろいろな発疹のタイプがあります

じんましんになりやすい体質

年齢、男女問わず5人にひとりには人生の中で一度は体験する症状です。

生まれつきこのような発疹を起こす場合もあれば、長期間に渡り少しずつ発症することもあります。何の前触れもなく、突然アレルゲン（アレルギーの原因となるもの）に接触することにより、発症することもあります。

じんましんの原因は？

上記の通り、じんましんはアレルゲンとの接触により、体がヒスタミンという物質を分泌することにより起こる現象です。本来、体内に悪影響のないものに対して体が敏感に反応しすぎて、体がそれに対処しようと反応してしまい、対戦モードに入ってしまうのです。ヒスタミン分泌原因メカニズムの詳細についてはすべて解明されていませんが、一般的な原因としては、特定の食べ物、薬剤、何らかの刺激からくるものとされており、じんましんが出るまでの時間は、アレルゲンとの接触後数分以内の場合も、数時間後、数日後の場合もあります。

じんましん原因となりうるもの

食べ物：卵、ピーナッツ類、魚介類、チーズ、オレンジ、チョコレート、カフェイン、イチゴなど

感染：ウイルス、細菌、カビ、寄生虫

食用着色剤

薬剤：ペニシリン、硫黄、アスピリン、コデイン、ワクチンなど

虫刺され：ハチ、スズメバチ、スナバエ、ノミ、ダニ、蚊など

アゾ染料

植物：イラクサ、ツタウルシなど

動物：ネコ、ウマなど

化粧品・香水

熱、冷え、紫外線

慢性疾患

妊娠（第3期）

* ストレスはじんましの症状を悪化させる原因となります。

原因究明

アレルギーと接触してからじんましが発症するまで数分から数日かかる場合があるので、原因究明は容易にいかない場合が多くあります。

日記をつけて、食べたもの、行動から究明する場合や、パッチテストをしてアレルギーを特定する必要が出てくることもあります。

じんましん治療法

抗ヒスタミン剤（内服薬）は発疹と痒みを抑える効果があります。症状がひどい場合は、ステロイドを処方されたりします。もし医師から処方箋を渡された場合は、必ず内服方法に従い、わからないことは確認を取るようになしてください。

かゆみがひどい時は、熱するとひどくなるので、冷やしてあげたり、カラムンローションを使ってみるのも良いでしょう。

アルコール、カフェイン飲料を避け、水分を多く取るようにしましょう。

血管浮腫

特に唇、眼周囲が赤み、腫れがある重篤なじんましんを血管浮腫といいます。咽頭の浮腫（腫れ）が現れると呼吸困難に陥る可能性があります。このような症状、発汗、めまいなどある場合は、すぐ救急車・または病院にかかるようにしてください。