駅前健康相談センターだより

じんましん

「じんましん」は、突然皮膚の一部に赤い盛り上がりができる病気です。多くの場合、かゆみを伴います。

その症状は、「数時間から１日以内にあと形もなく消えてしまう」という特徴をもっています。

じんましんは、乳幼児から高齢者まで幅広い年齢の方が経験する身近な病気で、顔や頭皮も含めて全身どこの皮膚にも出る可能性があります。

じんましんの原因

じんましんは、原因のわからないものが多く、受診して検査をしても原因を突き止められないことが多いのが実状です。それらは「突発性じんましん」と呼ばれています。一方で、原因がはっきりしているものは、特定の刺激や負荷によって誘発されるために「刺激誘発型じんましん」と呼ばれています。

◎じんましんの主な病型　日本皮膚科学会「蕁麻疹診療ガイドライン２０１８」から抜粋

突発性じんましん（原因がわからない）

☆急性じんましん……症状が６週間未満で治まる
☆慢性じんましん……症状が６週間以上続く

刺激誘発型じんましん（原因がはっきりしている）

☆アレルギー性じんましん……アレルギー物質が原因となって起こる
　特定の食品→卵・果物・乳製品・豚肉など
　薬品・花粉などの植物・ダニやほこりなど
☆物理性じんましん……物理的な刺激で起こる
　冷たい風や冷水にさらされる→「寒冷じんましん」
　日光、水との接触、温熱などの刺激→「日光じんましん」「水じんましん」「温熱じんましん」

重い荷物や下着などによる皮膚の圧迫や摩擦で起こる→「機械性じんましん」

☆アスピリンじんましん……薬剤のアスピリンや非ステロイド性抗炎症薬などの内服や注射などにより誘発される

☆コリン性じんましん……運動や入浴、精神的な緊張などによって体温が上昇し、汗をかくことで発症する

診察と治療

じんましんの受診は、皮膚科専門医をおすすめします。

かゆみで眠れなかったり、赤みに悩んだりすることが続くと、日常生活に支障をきたすおそれもあります。原因がわからなくても治療によって症状の改善は可能なので、つらい症状が続く場合や悪化していると感じたら、早めに受診しましょう。

特に、じんましんが出た時に皮膚症状だけでなく、腹痛や呼吸困難などを伴う場合は症状が続かなくても受診が必要です。

じんましんの症状を軽くするセルフケア

◎　疲労をためずに体調を整える

十分な睡眠をとり、規則正しい生活を心がけて体調を整えることが、予防にも症状改善にもつながります。ストレスもうまく解消しましょう。

◎　原因となる刺激を避ける・バランスのよい食事をとる

刺激誘発型で原因がわかっている場合は、刺激となる食べ物や状況などを避けます。明らかなアレルギーの原因物質はさけても、極端な食事制限はストレスにもなるため、バランスのよい食事を心がけましょう。

◎　患部を冷やす

じんましんの出ている所は炎症を起こしている状態なので、保冷剤などで冷やすとかゆみや赤みが軽くなります。寒冷じんましんの場合には冷やさないようにします。

郡山駅前健康相談センターの御案内

開所日時　：　毎週火～日曜日　午前１０時～午後７時
担　　当　：　保健師・看護師・栄養士
場　　所　：　ビッグアイ７階　市民交流プラザ内
電　　話　：　０２４－９８３－７７１５

○ からだ、こころの健康・食生活・子育て等の相談
○ 食生活の相談（塩分濃度測定）
○ HIV・梅毒抗体検査　毎月第３土曜日　午後１時３０分～２時受付　定員２６名（予約なし）
○ 骨コツ相談（骨密度測定）毎月第１、４土曜・第２木曜日　午後１時３０分～４時（要予約）
○ 母子健康手帳・予防接種券の交付

発行：駅前健康相談センター　令和２年６月