

何となく知っている
じんましん
正しい知識で治療しましょう

監修：医療法人 楊柳会 しまヒフ科クリニック 院長 嶋 聡子 先生



医療機関名

じんましんはどんな病気？

じんましんは、突然、皮膚に赤い盛り上がりができ、しばらくすると跡かたもなく消える病気です。

どんな症状ですか？

赤い盛り上がりは、1～2mm程度の小さい円形のものから、1つ1つがつながった地図状のものまで、形や大きさは様々です。

かゆみを伴うことが多く、チクチク感じたり、焼けるように感じたりすることもあります。

また、症状が消えても、新しく現れまた消える、ということを何度も繰り返すことがあります。



体のどこにできますか？

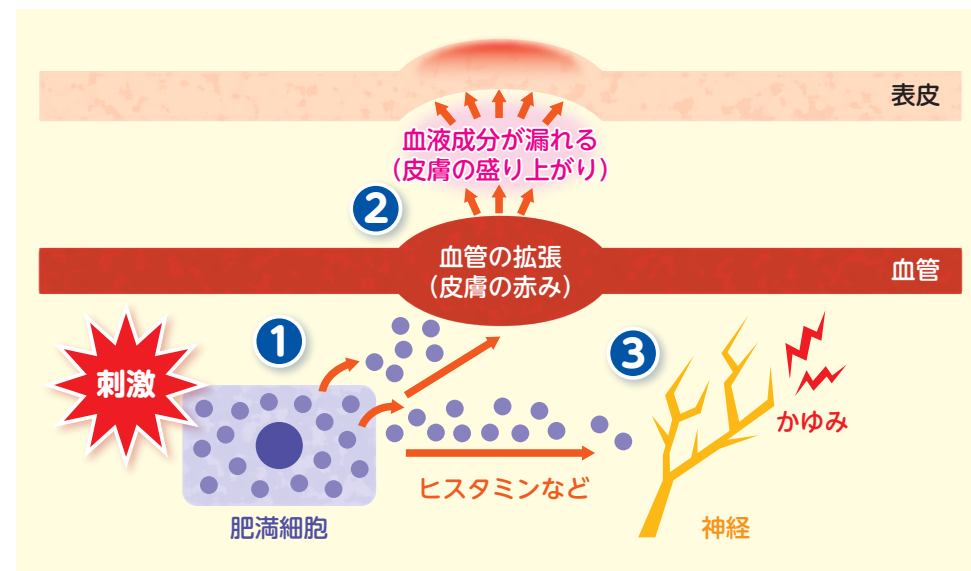
体のどの部位にも発症します。

症状はどれくらいで消えますか？

数十分～数時間で消えることが多いですが、2～3日間続くこともあります。症状が消えた後、跡は残りません。

じんましんが起こる仕組みは？

主に「ヒスタミン」とよばれる物質が、皮膚で放出され、神経や血管を刺激することにより発症すると考えられています。



- ① なんらかの刺激により、皮膚に存在する肥満細胞からヒスタミンが放出されます。
- ② ヒスタミンが血管を拡張させ、血流量が増えて皮膚が赤くなります。また、血液中の成分が血管の外に漏れ出て皮膚が盛り上がります。
- ③ ヒスタミンが神経を刺激して、かゆみを起こします。

じんましの原因は？

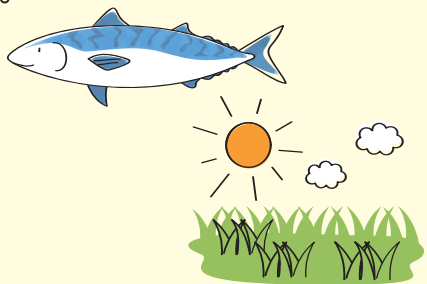
じんましの原因は食べ物などと思われるかもしれませんが、実は原因がはっきり分かるじんましの患者さんは全体の約3割程度で、**約7割は特別な原因がなく発症しています¹⁾**。

1)田中 稔彦, ほか.:アレルギー.;55(2):134-139. 2006.

原因がはっきりわかるじんましん

下記のようなタイミングでじんましが発症する場合は、特定の原因が関係している可能性があります。

- 1 特定の食べ物を食べた後
- 2 お薬を飲んだ後
- 3 植物や昆虫を触った後
- 4 日光に当たったとき
- 5 運動したとき
- 6 入浴などで身体が温まったとき、または寒いとき



上記以外にも、発症するきっかけとして思い当たるものがありましたら、主治医に伝えてください。

特別な原因がないじんましん

特別な原因がなく自発的に発症するじんましんを、特発性じんましんといいます。

そのなかでも、発症から6週間以内に治るものを急性じんましん、6週間以上続くものを慢性じんましんといいます。

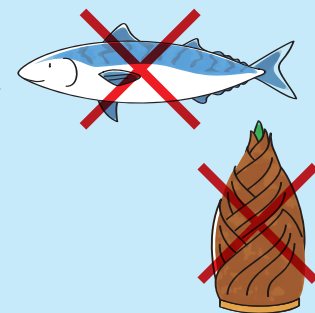
どんな治療をするの？

じんましの治療では、その種類や症状により治療内容が決められます。

じんましの原因を避ける

原因となるものがないかを探し、原因が分かった場合は、それらを避けるようにします。

例：サバが原因の場合は、サバを食べないようにする。

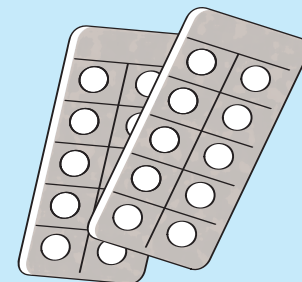


お薬による治療を行う

主にヒスタミンの働きを抑える抗ヒスタミン薬という内服薬で、かゆみなどの症状を抑えます。特発性じんましんはお薬が効きやすく、服用を続けることで完全に予防できることも多いです。

抗ヒスタミン薬を飲んでも症状が改善しない場合は、他のお薬を併用したり、変更したりすることがあります。

お薬によって症状が改善しても、しばらくは予防のためにお薬を飲み続けます。自己判断で飲むことをやめず、主治医に決められた通りに続けることが大切です。



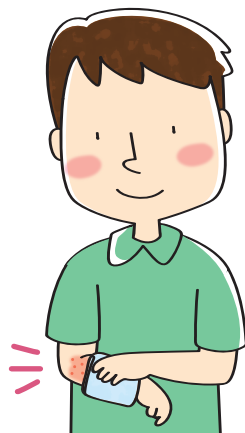
こんな時はどうしたらいいですか？

かゆみが我慢できません

掻くとじんましんを広げてしまったり、かゆみを強めてしまったり、皮膚を傷つけたりしてしまうことがあります。

処方された飲み薬や塗り薬を使ってもかゆみが治まらない場合は、**かゆい部位を冷やしてみる**とよいでしょう。ただし、寒さが原因のじんましんの場合は悪化してしまいますので、逆に温めると改善することがあります。

また、かゆみが強いことを主治医に相談してください。



お薬以外に行えることは、行いたいのですが・・・

原因がはっきりしないじんましんは、複数の原因が症状に関与しているといわれ、その中には**疲れやストレス**も含まれます。

症状が良い状態を保てるように、十分な睡眠と栄養バランスのよい食事をとって疲れをとり、趣味などでストレスを溜めないようにするとよいでしょう。

症状がないので、お薬をやめたいのですが・・・

症状がなくても、再発させないために決められた通りにお薬を飲み続けることが大切です。慢性じんましんの場合は、症状が消えてから1～2カ月服用を続けることが目安となっていますが、症状によってはさらに服用を続けることがあります¹⁾。服用を続けることで、よい状態を保てるようになりますので、あせらずに治療を続けましょう。

また、副作用等が心配な場合は、主治医や薬剤師に相談してください。

1) 日本皮膚科学会蕁麻疹診療ガイドライン改定委員会. : 日本皮膚科学会雑誌. ; 128(12) : 2503-2624. 2018.

