

くわしく知ろう! じんましん



監修

広島市立広島市民病院 病院長
秀 道広 先生



キョーリン製薬

科研製薬株式会社

じんましの 特徴

じんましんとは どんな病気なのでしょうか。

症状の ポイント

- 赤く膨らんで、かゆみをともなう
- 膨らみが大きく広がっていくことも
- 消えてはまた現れる

じんましんは、皮膚に赤く膨らんだブツブツ(皮疹)が現れる病気です。かゆみを伴うことが多く、膨らみはごく小さなこともあれば、からだに地図を描いたように広がることもあります。



小さなじんましん



地図状に広がったじんましん

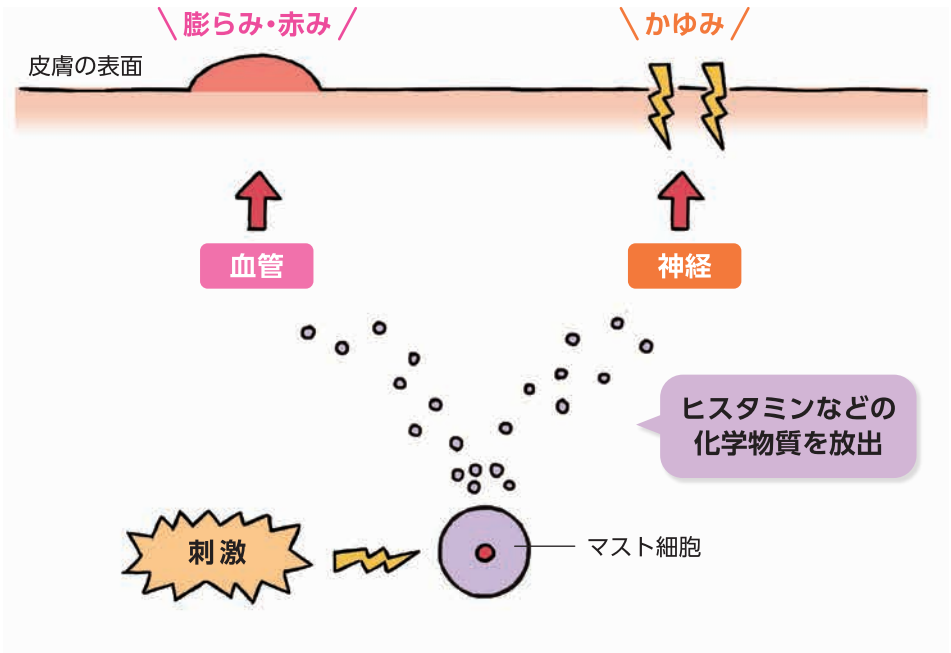


「ヒスタミン」などの化学物質が 症状を起こします。

発症の 仕組み

- 皮膚のマスト細胞が刺激を受ける
- 細胞からヒスタミンなどが放出される
- ヒスタミンなどが血管と神経に働きかける

皮膚に存在するマスト細胞は、何らかの刺激を受けることにより、さまざまな化学物質を細胞の外に出します。なかでもヒスタミンという物質は、血管や神経に作用し、皮膚に膨らみや赤み、かゆみを起こします。



ヒスタミンなどの化学物質がじんましんを起こす

じんましの 原因

マスト細胞への刺激のきっかけは
さまざまで、原因がわからないものが多い。

主な原因

- 食べ物や薬など
- 物理的な刺激など
- 原因がはっきりわからないものも多い

マスト細胞を刺激するきっかけの一つは食べ物や薬の摂取で、アレルギー性の場合と非アレルギー性場合があります。もう一つは肌への直接の刺激で、衣服などの擦れ、寒冷、日光、発汗などがあります。湿布薬、植物、昆虫の毒などのアレルギーで起こる場合もあります。また、疲労やストレスが原因となることもあります。

皮膚マスト細胞を刺激する主なきっかけ

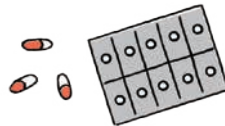
食べ物

魚介類、肉類、鶏卵、
乳製品、大豆、小麦、そば、
食品添加物 など



薬

抗生物質、
消炎鎮痛薬 など



その他の 刺激

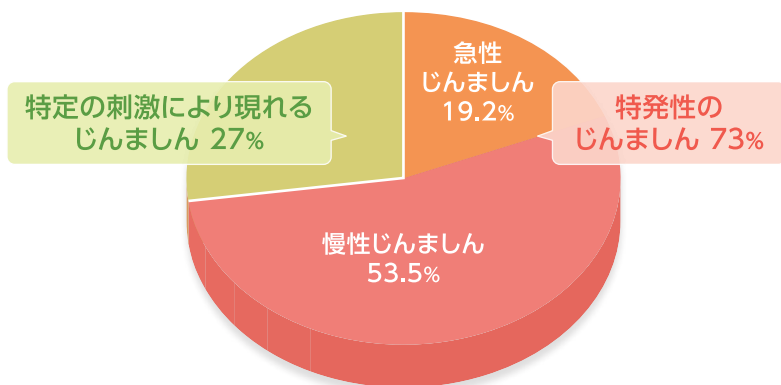
衣服などの擦れ、
冷たい水や空気、日光、発汗、
植物、疲労、ストレス など



原因不明のじんましん

じんましのなかには原因がはっきりしないものが多くみられます。どのような刺激が原因かはっきりしているじんましんは27%ほどで、明らかな刺激がなくても、毎日自発的に症状が現れる特発性のじんましが73%を占めています。

特発性のじんましが占める割合



[引用文献] 田中稔彦ほか:アレルギー 55(2):134-139.2006より改変

特発性のじんましのうち、発症から6週間以内のものを「急性じんましん」、それ以上のものを「慢性じんましん」と呼んでいます。

特発性のじんましの種類と特徴

特発性のじんましん

急性じんましん(6週間以内)

- 感染症と前後して起こることが多く、そのような場合は感染症の消失とともにじんましも消失することが多い
- 治療期間は1ヵ月以内が多い

慢性じんましん(6週間以上)

- 夕方から夜間に症状が現れ悪化することが多い
- 治療期間は数週間～数ヵ月以上にわたることが多い
- ストレスや疲労で悪化しやすい

治療は原因によって 二つの考え方があります。

治療の 基本

- 原因や悪化因子が明らかならそれらを取り除き、症状が治まらないときには薬を使う
- 原因が不明なら薬が中心

じんましの治療は、原因が明らかなら原因を取り除くことを第一に行います。症状が治まらないときは、抗ヒスタミン薬などを服用します。明らかな原因がない場合は、かゆみの原因となるヒスタミンなどの働きを抑えることが大切で、抗ヒスタミン薬を服用します。



原因・
悪化因子を
取り除く



薬を
服用する

抗ヒスタミン薬とは？



- かゆみの原因となる体内のヒスタミンの働きを抑えるお薬です。
- 1日に1回服用するもの、2回服用するものなどがあります。
- 眠気やインペアード・パフォーマンス[※]の起こりやすさは、薬の種類や個人の体質によって異なります。自動車の運転など危険を伴う機械の操作に従事される方は主治医や薬剤師にご相談ください。
※インペアード・パフォーマンスについて、くわしくは裏表紙をご覧ください。

抗ヒスタミン薬の効果には個人差があります。治療の際には、自分に合った治療法について主治医や薬剤師にご相談ください。

じんましんを治すための心がけ。 あきらめない治療と自己管理が大切です。

治療の ポイント

- 時間はかかっても治療を続ける
- 症状を悪化させにくい環境をつくる

じんましんには、急性じんましんのように比較的短い治療期間で治るものもあれば、慢性じんましんのよう
に治療に時間がかかってしまうもの
もあります。しかしながら慢性じん
ましんでも、治療を続けていけばほ
とんどの方がよくなります。あきら
めずに根気よく治療を続けましょう。



また、原因不明の慢性じんましんでは、疲労やストレスなどから症状が悪化することがあります。職場や家庭の環境の変化で症状が軽くなることもありますので、じんましんを悪化させる要因を見つけてそれらを解消する工夫も大切です。

疲労を
ためない



ストレス
解消



インペアード・パフォーマンスとは？

抗ヒスタミン薬を服用すると、自分でも気づいていない集中力や判断力、作業能率の低下がみられる場合があります。この状態を「インペアード・パフォーマンス」と呼びます。

「インペアード・パフォーマンス」の状態では、眠気やだるさを自覚していなくても、自動車の運転が不安定になったり、勉強や仕事への集中力が低下している場合があります。

これは、抗ヒスタミン薬が脳内のヒスタミンの働きを抑えるために起こると考えられていますが、薬の種類や個人の体質によってその起こりやすさには差があります。

自動車の運転など危険を伴う機械の操作に従事される方や、インペアード・パフォーマンスについて気になる方は、主治医または薬剤師にご相談ください。



医療機関名