



【伊勢市】
医療法人 MSC
齋藤 公正 理事長
<経歴>
愛媛大学医学部卒
山田（現伊勢）赤十字病院
呼吸器科副部長
<現在>
さいとう内科呼吸器科
三重スリープクリニック院長
三重ハートセンター非常勤医

病気の基礎知識や予防法をアドバイス

Simple 健康カルテ

File No.17 「アレルギー③」

— じんま疹 —



今月は、日常よく見られるアレルギー性の皮膚疾患「じんま疹」がテーマです。

【じんま疹とは？】

「じんま疹」は漢字で「蕁麻疹」と表し、最初に蚊に刺されたときのような赤いふくらみ（膨疹）がポツとあらわれ、それがだんだんと広がり、体のあらゆるところに出てきたりします。大抵は痒みを伴いますが、チクチクとした痒みに似た感じや焼けるような感じを伴うこともあります。数十分から数時間で跡形もなく消えてしまうことがその特徴ですが、半日から一日程度続くこともあります。もし一度出現した皮膚が何日も残り、後に茶色い色がついたり表面がガサガサ、ポロポロするようでしたら「じんま疹」とは別の病気と考えるべきです。

「じんま疹」であらわれる膨疹は2〜3mmの円形、楕円形のものから、直径10cm以上の地図状のものまでさまざまです（図1）。一ヶ所にできたかと思うと消え、また別の場所に出てくることもあります。

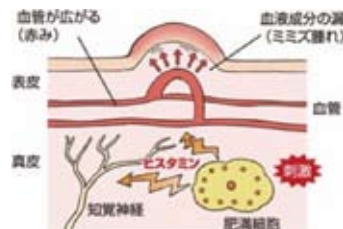


（図1）日本皮膚科学会 HP より

また、まれに、まぶたや唇などが腫れたり、息苦しくなる事もあります。そのような場合は危険な状態ですので、病院を受診しましょう。

【じんま疹の起こり方】

5月号で説明した様に、特定の「抗原」が侵入し、肥満細胞上の「IgE抗体」のアンテナにひかかり結合すると、肥満細胞内の「ヒスタミン」等の化学物質が一気に放出されます。その「ヒスタミン」が、皮膚血管の壁に結合すると、血管が拡張し皮膚が赤くなり、また、血管壁はタイルが連なった様な構造なので、拡張すると隙間ができ、水分が漏れ出し腫れ上がります。加えて、「ヒスタミン」が皮膚に存在する神経に働きかけかゆみの原因になります（図2）。



（図2）シオノギ製薬 病気の知識より

【じんま疹の原因】

ただし、特定の物質がじんま疹の原因とわかる事は意外と少なく、70〜80%は原因不明です。よく「じんま疹の原因を血液検査で調べて下さい」と言われますが、高額な割に無意味となる事が多いです。一方で、原因や誘因が明らかなのは、例えばサバや貝や小麦などの食事後の場合、腕時計のベルトやブラジャーのあたる背中側などの物理的・機械的な刺激の場合、入浴で温まった後や逆に冷風にあたった後などの温熱寒冷刺激の場合、日光や特定の薬剤による場合などがあります。「じんま疹」が発症する状況、例えば「何を食べた後に」「冷たい風にあたった後に」などを意識して、病院を受診された際は担当医に伝える事が重要です。その場合は関連

する検査を行う価値があります。

【じんま疹の対処法治療】

冒頭にも書きました様に、**じんま疹+呼吸困難がある場合は、迷わず救急車を呼んで下さい。**まぶたや口唇の腫れを伴う場合は、病院を受診して下さい。それら以外で原因・誘因がはっきりしている時は、なるべく避ける事が第一です。子供の場合は「かぜ」などの感染症に伴う「急性じんま疹」が多く、自然に治るケースも多いです。1ヶ月以上症状が続く場合は「慢性じんま疹」と呼ばれ、成人に多いタイプです。夕方〜夜間に悪化する傾向にあります。この場合は病院を受診すべきでしょう。「抗ヒスタミン薬」と呼ばれるアレルギーの薬を内服する治療が中心となります。効果が見られるには3、4日かかることもあり、概ね1、2週間で判定します。効果が不十分な場合は、「抗ヒスタミン薬」の種類の変更や増量、場合によっては「ステロイド（副腎皮質ホルモン剤）」などの他の薬を併用する事もあります。

【他の病気との関連】

「内臓の病気と関係ありますか？」とよく聞かれます。大部分の「じんま疹」は内臓の病気とは関係ありません。まれに一部の症例では、甲状腺疾患、ウイルス性肝炎、胃炎などが背景にあつてじんま疹が起こりやすくなっていることがあります。また、膠原病、血清病、血管炎などのように、皮膚を含む全身の病気の一部として蕁麻疹が現れていることもあります。

それよりも、体調不良やストレス、睡眠不足がその背景因子になる事も多いので、解消する事が大切です。