

# じんましん

皮膚がみみずばれになり、強いかゆみが起こります。形も大きさもいろいろで急に出来て、たいてい数時間で消えます。

**原因** 食物アレルギー、薬品アレルギーの他に、動物・植物・寒さ・感染(風邪など) ストレス、いろいろな原因があります。が、なかなか原因を決定できないことが多いです。

**対策**

- ・原因を避ける-----原因となるものがわかっているば それを避ける
- ・規則正しい生活を送り、休息・睡眠を十分に取る
- ・ストレス解消に努める-----ストレスは、かゆみを引き起こすヒスタミンの分泌を促すといわれている
- ・暴飲暴食を避ける-----香辛料・刺激物・アツい食品に注意

## ケア

### 患部をがらく冷やす

一般にかゆみは、体があたたかると増します。

かゆみを抑えるために患部を冷たいタオルなどで冷やすとよいでしょう。

### かかない

熱いお風呂につかるのはやめる

じんましんが起きている時に熱いお風呂に入ると、かゆみが増したり、ほれがひどくなったりします。

ぬるめのシャワーをさっと浴びる程度に、とじておきましょう。

又、タオルでゴシゴシこすったりかかないように気をつけましょう。

## じん麻疹の原因

### ① 食物



### ② 吸入性物質

- ・タニ
- ・ホコリ
- ・花粉
- ・化粧品
- ・重労働の手など



### ③ 薬剤

- ・抗生物質、解熱剤
- ・鎮静剤、血液剤
- ・内分泌剤 など



### ④ 物理的刺激

- ・圧迫
- ・まじり
- ・温水
- ・温風
- ・寒冷
- ・日光
- ・水性 など



### ⑤ コリン性

- ・運動
- ・ストレス



### ⑥ 感染性

- ・上気道炎
- ・扁桃腺炎
- ・副鼻腔炎
- ・虫歯
- ・虫垂炎
- ・肝炎
- ・尿路感染症 など



### ⑦ 昆虫

- ・ハチ
- ・アリ
- ・毛虫
- ・クモ など

