

## じんましん



いつの間にか激しいかゆみに赤み、盛り上がった発疹（膨疹）が現れたら、じんましんの可能性があります。じんましんは体のどこにでも現れます。現

れてから数十分から数時間、長くても24時間以内に治まり、夕方から夜にかけて現れて、翌朝には消えてしまう一時的なものがほとんどです。原因はわからないことが多く、特定されている原因は約3割で表のとおりに分類されます。

種類	原因
物理性刺激	衣服やタオルなどによる皮膚への摩擦、ベルトや下着・靴下のゴムなどによる皮膚への圧迫、寒冷や温熱による刺激、日光を浴びることによる刺激
発汗刺激	入浴・運動による発汗、精神的緊張による冷や汗
アレルギー	えび・かに・そば・小麦などの食品の摂取、植物や虫との接触、薬の服用や使用
その他	青魚・豚肉・たけのこなどの鮮度の落ちた食品の摂取

治療は抗ヒスタミン薬の服用が基本です。局所のかゆみには、抗ヒスタミン薬配合軟膏、クロタミトン配合軟膏などの使用により症状が軽減します。慢性のじんまし

ん場合には、症状が治まっても約2カ月間症状が現れなくなるまで治療を継続しましょう。

じんましんを起こす原因がわかった場合には、この原因を取り除くもしくは出来るだけ避けるようにします。アレルギーは特定の食品を摂取すると必ず症状が現れますが、ほとんどのじんましんは特定の食品を摂取することで毎回症状が現れるわけではありません。食品の鮮度が落ちていて、風邪を引いている、疲れやストレスがたまっていることも発疹の原因となります。そのため、原因が不明な場合にも、生活上の注意として症状を悪化させないように、疲労やストレスをためない、十分な睡眠をとる、規則正しい食生活を送ることが大切です。

日焼けは、紫外線を浴びることによって起こる皮膚の炎症です。紫外線は5月頃から強くなり、紫外線の種類によって日焼けの種類も変わってきます。

紫外線は波長の長い順に「UVA」「UVB」「UVC」の3種類あります。1番波長が長く、地上に届く紫外線の大部分をしめるのが「UVA」です。「UVA」は雲や窓ガラスを透過して皮膚の奥まで届き、「サンタン」と呼ばれる黒い日焼けを引き起こします。

「サンタン」は紫外線を浴びてから1週間ほどで現れ、皮膚を守るためにメラニンが生成され色素沈着します。「UVB」はわずかにしか地上に届きませんが、皮膚の表面に強く作用し、「サンバーン



アトピー性皮膚炎は、皮膚に強いかゆみを伴う湿疹がで、良くなったり悪くなったりを繰り返す慢性の病気です。かゆみだけではなく、皮膚が赤くなったり、シクシクしたり、硬いしこりができることもあります。湿疹ができる部位には個人差がありますが、左右対称に現れることがほとんどです。

皮膚は細菌などの外敵が体内に侵入しないように、また、体の内側から水分が蒸発しないように働く「バリア機能」が備わっています。皮膚の乾燥と「バリア機能」に異常が起こり、そこへ様々な刺激やアレルギー反応が加わってアトピー性皮膚炎が生じると考えられています。この病気は、医師の指導に基づき治療と自分で行うセルフケア

## アトピー性皮膚炎



アを同時に行うことで、日常生活に差支えない状態を維持することができます。特に、皮膚の状態が落ちているときは、セルフケアが重要になります。次の2点を心がけ、セルフケアが毎日の習慣になるよう工夫してみましょう。

- ① スキンケア  
入浴やシャワーで汗、ほこり、カビ、細菌などを皮脂と一緒に洗い流す。体に付いた水滴は柔らかいタオルで押さえるように拭き取り、保湿薬を皮膚が乾燥しないうちに塗る。
- ② 症状を悪化させないための対策  
室内は、風通しをよくし、こまめに掃除をする。寝具は、皮膚への刺激を少なくするため、毛羽立ちのない、柔らかい素材のシーツやカバーを使い、頻りに布団や枕を日光に当て、ほこり

## 日焼け



と呼ばれる赤い日焼けを引き起こします。「サンバーン」は紫外線を浴びてから数時間で現れ、炎症により皮膚が赤くなったり水ぶくれを生じたりすることもあります。「UVC」はオゾン層で吸収されるため、ほとんど地上に届くことはありません。

日焼け止めは、地上に届く「UVA」と「UVB」から皮膚を守ってくれます。顔や腕はもちろんです。年齢の出やすい手や、体の側面、首、胸元、ひざの裏、足の甲など塗り残しやすい部位にも忘れずに使用しましょう。日焼け止めは、汗をかきこことや時間が経つことにより落ちてしまうため、2〜3時間おきに塗りなおす必要があります。

す。日焼け止めを使用した後は、洗顔料、クレンジング、ボディソープなどで洗い流しましょう。しっかりと日焼け対策をしていても、長時間紫外線を浴びていると日焼けをしてしまうことがあります。日焼けで皮膚が赤くなってしまうときは、濡らしたタオルなどで十分に冷やしましょう。冷やすことで炎症を抑えたり、痛みを和らげたりすることができます。冷やしても痛みが治まらないときは、水ぶくれになっていないときは医療機関を受診しましょう。また、日焼けした皮膚はダメージを受け敏感になっています。刺激の少ない化粧水やクリームでしっかりと保湿をし、いつも以上に皮膚のケアをするよう心がけましょう。

体質改善 漢方相談 ダイエット 処方せん 美容エステ

# あさひ薬局 開成本店

どんなことでもお気軽にお電話ください。専門のスタッフが丁寧にお応えします！  
TEL:0952-33-0346  
FAX:0952-33-0341  
営業時間:AM9:00~PM7:00  
定休日:日曜・祝祭日

ホームページは  
**こちら**

あさひ薬局開成店

[参考] 外用薬の塗り方

- 適切な量を使う  
チューブタイプの外用薬は、人差し指の先端から第1関節まで出した量が両手の面積分に塗る量になる(フィンガー・チップ・ユニット)



を掃除機で吸い取る。直接皮膚に触れる衣類は、吸水性と通気性の良い素材を選び、洗濯は通常より1回多くすすぎをする。