

## じんま疹ってなんで起こるの？

日に日に暖かさが増していますが、寒暖差の激しいこの時期はじんま疹が多くみられる季節でもありません。今回は良く経験しますが意外と知られていない「じんま疹」のお話です。

### Q1. じんま疹とはどのようなものですか？

皮膚の一部が突然赤くくっきりと盛り上がり、しばらくすると跡形もなく消えてしまう病気です。虫刺されは刺された後にしこりができたり、掻いているうちに表面がジクジクしたりしますが、じんま疹は跡を残さないのが特徴です。

### Q2. どのようにしておこるのですか？

皮膚の中にあるマスト細胞に含まれるヒスタミンが放出されると、血管から液体の成分が漏れだし、膨らみを作り、周囲の神経に作用してかゆみが出ます。じんま疹は何らかの刺激がマスト細胞に加わりヒスタミンが放出されると生じます。

### Q3. じんま疹の原因は？

よくあるものとしては食品、薬剤、物理的刺激（皮膚のこすれ、寒冷、温熱、日光、圧迫）、発汗（入浴、運動、精神的緊張）など多岐にわたります。また感染症にかかっているときや、疲労・ストレスなども、じんま疹の原因・誘因となります。

### Q4. 食べ物で起こるものの特徴は？

アレルギー性のものと非アレルギーのものがあります。アレルギーで起こるものは多くは乳児期で、卵や乳製品などを食べた際に口や目の周りが赤くなり、体にじんま疹が出ます。非アレルギー性のものとしては青魚（古くなったもの）、豚肉、タケノコ、もち、チョコレート、香辛料などがあり、これらは食品の中にヒスタミンなどの物質を含むため、じんま疹が生じることがあります。

### Q5. じんま疹は検査すれば原因がわかるの？

実は原因がわかるアレルギー性のじんま疹は数%で、70~80%のものは原因を調べてもわからない(特発性)じんま疹です。じんま疹の対策のためには原因・誘因となっていることがないか、生活の様子をきちんと教えていただくことが大事です。

### Q6. 給食後に運動したら急に全身にじんま疹が出たのですが…

じんま疹の特殊型に、「食物依存性運動誘発アナフィラキシー」というものがあります。小麦やエビ・カニなどの甲殻類を食べてすぐに運動した際にじんま疹や気分不良、呼吸困難をきたすもので、急速に症状が悪化するため、疑わしいときはすぐに受診が必要です。

### Q7. ときどき眼や唇が腫れるのもじんま疹ですか？

じんま疹の特殊型の一つで、血管性浮腫(クインケ浮腫)といいます。皮膚の深いところが腫れるため赤みや痒みは少ないですが、腫れは長く数日続くことがあります

