

じんましん(蕁麻疹)について

じんましんはかゆみを伴う事が多い、赤い色をした一時的な皮膚のむくみを指します。急に皮膚がかゆくなり、ぼつぼつした感じの腫れが沢山出てくる『あれ』の事です。経験した方も多くいらっしゃるはずで、すぐに良くなる物からなかなか直らない物まで色々で、アレルギーが原因の物とそうでない物があります。一部は重篤なアナフィラキシーの前兆であることもあるので注意が必要です。

蕁麻疹では、皮膚マスト細胞が何らかの機序により脱顆粒し、皮膚組織内に放出されたヒスタミンなどの化学伝達物質が皮膚微小血管と神経に作用して血管拡張（紅斑）、血漿成分の漏出（膨疹）、および痒みを生じる・うんぬんと難しく書かれていますが、要は何かが原因で痒み等を起こすような物質が皮膚の細胞から出て困った症状を引き起こしてしまうと言う事です。食物の摂取が原因の場合（青魚、豚肉、タケノコ、エビ、カニ、果物などのアレルギー）と、食物に直接含まれている物質が原因で起こる場合の二つに大別されます。しかし同じ食物でも体調によって出たり出なかったりする場合もあります。その他の原因として汗、皮膚への直接刺激（擦過、暑さ、寒さ、光線など）、運動、お風呂、疲れ、ストレス、薬、膠原病、血液疾患、内臓疾患などがあり注意が必要です。

アレルギー性の場合、疑わしい食品やエキスを使った皮膚検査（皮内テスト、プリックテスト、直接色々な刺激を加える方法など）、血液検査などにより原因をつきとめる事もできますが確定的ではないため、総合的に判断する必要があります。アレルギー以外の原因の場合は、その食品の食べ方、量、吸収のされかた等に影響されるため原因が分からない事もありますが、多くの場合その原因物質を食べたときにしか起こらないため予想する事ができます。慢性的な蕁麻疹の場合は

食物が原因のことはほとんどない事が多く、原因を明らかにする事が極めて困難です。

多くの蕁麻疹は数日に渡り症状が出る事が多く、思い当たる原因がなく夕方から夜にかけてあらわれ、翌日の午前中には消え、また夕方に出現するという経過をたどります。長いときには何ヶ月、何年といった歳月をかけ殆ど場合はやがて自然におさまってくる事が知られています。

現在色々な種類の蕁麻疹がある事が知られていますが、原因が多岐にわたる場合や同じ人に二つ以上のタイプの物が同時に現れることもあり分類上は必ずしも明確ではありません。

治療法としては、まずはできるだけ原因を探し避けるようにする事です。

特にストレスが原因の場合には普段自覚しないストレス状態であったり、ストレスに対して内向的に適応している事も多く心理学的アプローチが必要であったり環境をかえたりする必要もあります。普段の生活の中でこういった時に蕁麻疹が出るのか等を記入する蕁麻疹ノートも一つの手段です。また新鮮な魚介類、肉類の摂取、暴飲暴食、過度なアルコールの摂取、防腐剤や色素を含む食品を控えることなども生活上の注意点となります。その上で薬による治療がありますが、塗り薬はあまり有効ではなく、多くは抗アレルギー剤の内服あるいは注射による投与となります。こういった治療にも反応が乏しい場合、最近ではオマリズマブという抗 IgE 抗体製剤が原因の分からない蕁麻疹に対し有効とされ保険適応となりましたが、特殊な薬のためアレルギー専門医や皮膚科専門医にご相談下さい。長年苦しんでいた蕁麻疹治療の一助になると思います。

参考文献：日本皮膚科学会ホームページ