

じんましん

じんま疹は皮膚のトラブルの一つですが、子どもでもけっして珍しくありません。

普通は風邪などに伴った軽いものですが、ときには長びいたり、重症のものもあります。

じんま疹の対処の仕方も知っていてください。



危険なじんま疹

通常は皮膚の症状だけですが、ときに全身の問題に波及し、生命の危険が生じることもあります。

次のような症状があるときには、緊急の治療が必要です。ただちに救急車を呼んだり、病医院に向かってください。

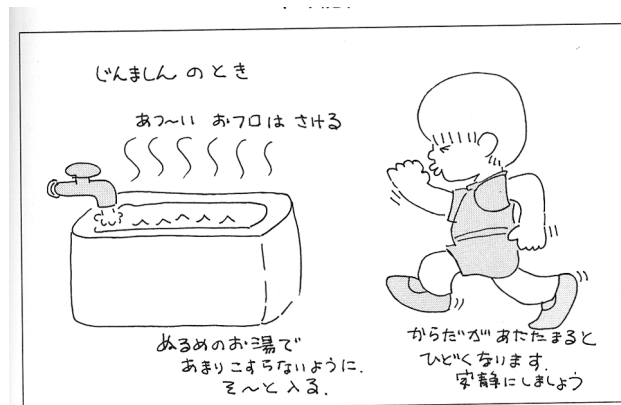
- ・全身がむくんだり、真っ赤になったとき
- ・喉がかゆくなり、息苦しくなってきたとき（喉頭浮腫）
- ・咳込みや喘鳴（ゼーゼー）が始まったとき（気管支喘息の発作）
- ・それらの結果、唇が紫色になったり、顔面が蒼白になったとき（チアノーゼ）
- ・吐き気が強いとき
- ・けいれんをおこしたとき
- ・気を失ったとき
- ・冷や汗をかき、立っていられなくなったとき

●じんま疹とは

じんま疹は皮膚の**膨隆した発疹**が特徴。その形は短時間に変化して、良くなったり悪くなったりします。**痒み**が強いのも特徴です。

子どものじんま疹でははっきりした原因がないものもよくみかけます。風邪や下痢などで体調を壊していたり、心理的なストレス、生活の乱れなどからくる疲労をきっかけにしておきていることもあります。

じんま疹を悪化させることがいくつかありますので、それらを避けるとともに、きちんと治まるまでは食事や生活リズムなどに気をつけて過ごしてください。



●じんま疹の悪化因子（例）

- ・体を温めること（入浴、暖房などに注意。皮膚の清潔は必要）
- ・ときに寒くなると悪くなることもある（寒冷じんま疹）
- ・夜更かし、不摂生、疲労、暴飲暴食
- ・症状を悪化させる特定の食物（仮性アレルギー、刺激物、アルコール、油物など）
- ・以前にじんま疹をおこした食物、薬剤など



●仮性アレルギー（例）

含まれる化学物質	食 品
ヒスタミン	ホウレンソウ、ナス、トマト、エノキダケ、牛肉、鶏肉、発酵食品（パルメザンチーズ、ブルーチーズ、赤ワイン、みそ、しょうゆなど）、鮮度の悪い青背魚（サバ、カツオ、マグロ、イワシなど）
アセチルコリン	タケノコ、トマト、ナス、ピーナッツ（落花生）ソバ、ヤマイモ、サトイモ、マツタケ、クワイなど
セロトニン	トマト、バナナ、キウイ、パイナップル、メロン、アボガド、プラム
チラミン	チーズ、ワイン、チョコレート、アボガド、プラム、バナナ、ナス、トマト、鶏レバー、ニシン酢漬など
フェニルチラミン	赤ワイン、チョコレートなど
イノリン	サンマ、タラ、サケ
トリメチールアミン オキシド	エビ、カニ、イカ、タコ、アサリ、ハマグリ、カレイ、タラ、スズキなど