

じんましんがでたら・・・

神戸掖済会病院 皮膚科医長 佐々木 祥人

## 1 日常診療の中で

毎日の皮膚科診療のなかで、蕁麻疹（じんましん）は比較的多いありふれた疾患です。来院時に皮膚症状が消えていることも多く、以前は患者様が『朝まで出ていたのですが…』と恐縮していることもありましたが、最近はネット情報も簡単に手に入るため『じんましんと思いますか…』とあって来院されるケースが多くなっています。

ただ、ネット情報は玉石混合であるため、心配しすぎるなど混乱を生じているケースも時々見られます。

今回、患者さんとの日常診療の中で、よく聞かれる点などについて話をさせていただきます。

## 2 蕁麻疹の皮膚症状

強いかゆみをともなった膨疹（ぼうしん）：（蚊に刺されたような腫れで大きさは様々）で、個々の部位の皮疹は通常 24 時間以内に消褪・出現を繰り返すのが特徴です。

症状が 4 週間以上続くものを慢性蕁麻疹、4 週間以内に収まるものを急性蕁麻疹に分類します。新規発生蕁麻疹症状は 3 日程度で収まるものが約 50%、10 日程度が約 80%です。

ただし、病院などでの蕁麻疹診察患者さんの 60～90%は慢性蕁麻疹となっています。

蕁麻疹の中には、顔面などに生じる血管浮腫と呼ばれるもの（目の周りが腫れる、唇が腫れるなど）があります。この中には、のどの奥が腫れることで呼吸困難が生じ、生命にかかわることもあります。

## 3 蕁麻疹の頻度・性差・好発年齢など

蕁麻疹は生涯のうち全人口の 10%程度で経験するとされています。女性に好発し、男性のほぼ 2 倍と言われています。好発年齢は 20 歳から 40 歳の働き盛りに多いと言われています。

## 4 蕁麻疹の主な原因・誘因は

蕁麻疹を生じやすい刺激として以下のものがあります。

食品	そば、エビ、カニ、果物など（アレルギーで生じる） サバ、マグロなど青魚（魚肉が古くなると蕁麻疹の原因とな
----	---

	る物質が出てくる) 豚肉、タケノコ、もち、香辛料など、防腐剤
薬剤	抗生剤（ペニシリン系、セフェム系など）、解熱鎮痛剤など 降圧剤
物理刺激	皮膚のこすれ、寒冷、温熱、日光、圧迫など
発汗	入浴、運動、精神的緊張（冷や汗）など
その他	感染症、疲労、ストレスなど

## 5 蕁麻疹はアレルギーか

蕁麻疹はアレルギー性と非アレルギー性に分類されます。アレルギー性の蕁麻疹（例えばそばなどの食品や薬剤など）は数%とされています。

## 6 原因・誘因はわかるのか

蕁麻疹患者さんのうち70%以上は原因や誘因が明らかではありません。蕁麻疹は毎年多くの新しい報告・研究がされていますが、疾患としてはいまだに途上にある状態です。誘因がわからない蕁麻疹でも多くの場合、疲労・ストレス・感染など様々な因子が症状を悪化させることが分かっています。

しかし、蕁麻疹で受診される患者さんに『原因はわからない』ということから説明していくのが正しいとは考えていません。時間をかけて詳しく蕁麻疹が出た状況などを問診しておくことで原因・誘因が同定できる可能性があると考えています。

1 か月以上続く慢性蕁麻疹の場合、症状によっては日常生活がひどく妨げられるため、患者さんによっては原因・誘因を同定できれば劇的に生活が改善できると考え、いろいろな病院を受診されることもあります。特定の原因同定は難しい場合でも、日常生活の中で悪化する個々の誘因に関しては、時間をかけてお聞きする中でわかるケースもあると考えています。

## 7 血液検査は必要か

蕁麻疹の血液検査として特定のアレルゲン検査採血（そば、コムギ、大豆、イカなど）を希望される患者さんがときどき受診されます。

蕁麻疹のほとんどはアレルギー性でないためアレルゲンの採血はほとんどの場合必要がないとされています。また、アレルゲンの結果には偽陽性や偽陰性が少なくないため、問診などで必要と考えられる患者さんには、皮膚テストと組み合わせて施行し説明することが大切と考えています。

## 8 治療はどのように行うのか

治療はまず緊急を要する症状が出ていないか確認することから始めます。

緊急を要する症状は、目の周りや唇などの腫れ、息苦しさや呼吸苦、血圧低下といったものです。このような症状が出ている場合、対応が遅いと死に至ることがあるため、血圧を上げる薬剤投与を行いながら挿管などで気道を確保し治療を迅速に行うことが大切です。全身に皮膚症状が出現し、熱発などを伴う場合入院での治療を行うことも時々あります。多くの患者さんは通院での薬物加療が主体です。

### (1) 薬物療法

薬剤は蕁麻疹のもとになるヒスタミンを抑える薬；抗ヒスタミン薬が主体となります。抗ヒスタミン薬は多くの種類がありますが、現在多く使用されているものは眠気や集中力に影響が出にくい第2世代抗ヒスタミン薬といわれる薬剤です。

ただし、薬の効果や副作用（ねむけなど）は個人差があるため適宜変更が必要な場合がありますので、医師や薬剤師に相談してください。

また、補助治療として胃潰瘍の薬、喘息の薬や漢方薬などを投与することもあります。

### (2) 生活上の注意点

特定の刺激で症状が出る場合、その刺激をできるだけ避けること（例えば局所型寒冷蕁麻疹の場合冷たいものをできるだけさわらないようにするなど）が大切です。服の刺激で悪化する場合木綿などの生地でゆったりした服装が良いこともあります。

特定の誘因がない場合でも、疲労やストレスをためすぎないようにすること、過度の飲酒を避けること、痛み止めなどの薬剤や添加物の多い食品を避けることなどで症状が出にくくなることもあります。

### (3) 治療をいつまで続けるのか

抗ヒスタミン薬を内服することで症状がすぐに消えることも多い病気です。

急性蕁麻疹では、症状が消えても数日から1週間程度内服を継続するのが望ましいとされています。

慢性蕁麻疹では1から2か月続いたものでは1か月程度内服継続し、2か月以上続いている蕁麻疹に対しては2か月が治療の目安とされています。

## 9 最後に

病院に来られる患者さんの中には、原因が特定できない難治な慢性蕁麻疹の方が多くいます。その治療目標は『患者さんが蕁麻疹と上手に付き合っていけるようになる』ことで、医師の仕事は患者さんの生活にあった薬剤の選択や方法を一緒に考えていくことだと思っています。

TEL : 078-781-7811

FAX : 078-781-1511

URL : <http://www.kobe-ekisaikai.or.jp/>