A minimalist line drawing of a woman with long hair, wearing a black top. A circular inset on her back shows a close-up of skin with red, inflamed patches, likely representing a skin condition like eczema or dermatitis. The background is a light blue color.

知ってみよう、
おはだについて。
じんましん

監修

広島市立広島市民病院

病院長・皮膚科 秀道広先生

Let's
learn
about
your
skin

(写真:秀道広先生ご提供)



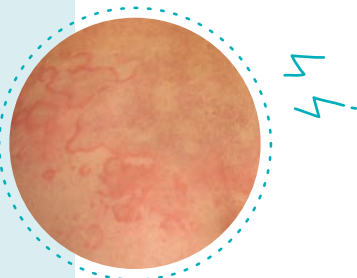
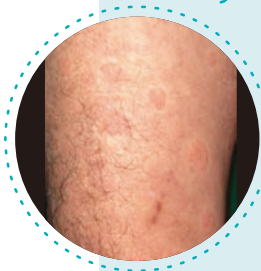
田辺三菱製薬

「じんましん」って？

じんましんは、皮膚の一部が突然赤み(紅斑)を伴って盛り上がる膨疹です。膨疹のあらわれ方は、1-2mm程度の小さなブツブツや、地図のように大きく広がった状態などさまざまです。数十分～数時間程度で治まる場合もあれば、半日以上皮膚から消失しないこともあります。なお、発症してから6週間以内を急性じんましん、それ以上経過した場合を慢性じんましんと呼びます。多くのじんましんはかゆみを伴うため、長期間続くと患者さんの生活にも支障をきたします。

赤み、かゆみ、
ふくらみを
伴うじんましん。

症状のあらわれ方や期間は、
患者さんによって異なります。



(写真:秀 道広 先生ご提供)

じんましんの原因は？

じんましんは、かゆみを引き起こすヒスタミンが体内に放出されることで起きると考えられていますが、アレルギーによる発症以外にも、擦れや運動、体温上昇といった刺激に対する過敏性による場合もあり、その原因を特定することは難しいとされています。

また、じんましんの原因・背景因子には、外来抗原（アレルゲン）などの直接的誘因や、感染、疲労・ストレスなどが知られ、複数の要因によって発症することもあります。

じんましんの原因・背景因子

直接的誘因

- 外来抗原（アレルゲン）
- 物理的刺
激
（擦れ、寒冷、日光など）
- 発汗刺激
- 食物
- 薬剤
- 運動

背景因子

- 感作
- 感染（ウイルス・細菌など）
- 疲労・ストレス
- 食物
- 薬剤
- 自己抗体
（IgEまたはIgE受容体に対する抗体）
- 基礎疾患
（膠原病・造血系疾患・血清病・日内変動など）

秀 道広, 他.: 日皮会誌. 2018; 128(12): 2503-624. をもとに作成

患者さんによってはこれらの分類に当てはまらない場合もあります。

そのため、じんましんの診断は問診と症状の把握を丁寧に行い、治療のゴールを設定します。

じんましの種類

特発性 のじんましん

直接的な原因・誘因がなく毎日のように症状があらわれるもの

急性じんましん

発症から6週間以内のもの



慢性じんましん

発症から6週間以上症状を繰り返すもの



刺激誘発型 のじんましん

特定の刺激や条件が加わることによって起こるじんましん

アレルギー性の じんましん

患者さんが食物、薬品、植物、昆虫の毒素などに含まれるアレルギーに反応して起こります。通常、アレルギーの物を食べたり、それに触れたりした数分後～1、2時間後に症状があらわれます。



物理性 じんましん

皮膚の擦過、寒冷、日光、温熱など、皮膚への物理的な刺激によって起こるじんましんです。通常は、出現してから数分～2時間程度で膨疹がおさまります。



コリン性 じんましん

入浴や運動、精神的な緊張による発汗あるいは発汗を促す刺激を受けたときに、細かい点々としてあらわれます。通常数分から2時間以内に一旦自然に消えます。



じんましんの治療

じんましんの治療の基本は原因となる因子(物質や環境因子)の回避・除去に加えて抗ヒスタミン薬などを中心とする薬物療法です。患者さんがどのタイプのじんましんを発症しているのかを診断し、一人ひとりに合った治療内容と目標を明確にして治療を進めます。

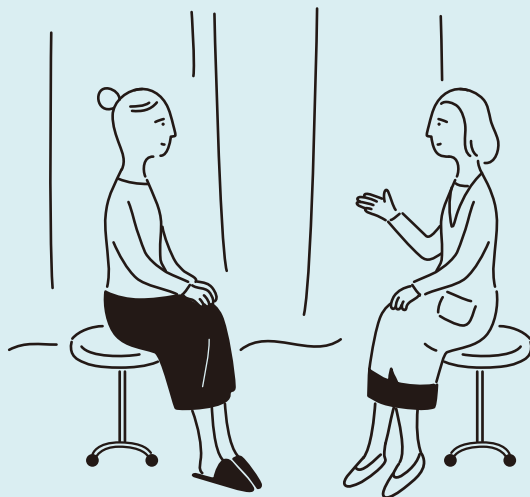
治療目標

治療によって症状があらわれなくなる、
または生活に支障のない程度にまで症状が
抑えられている状態



最終的な
ゴール

お薬を使用することなく症状が出ない状態



治療の

医師による診断と治療目標が決定したら、治療法



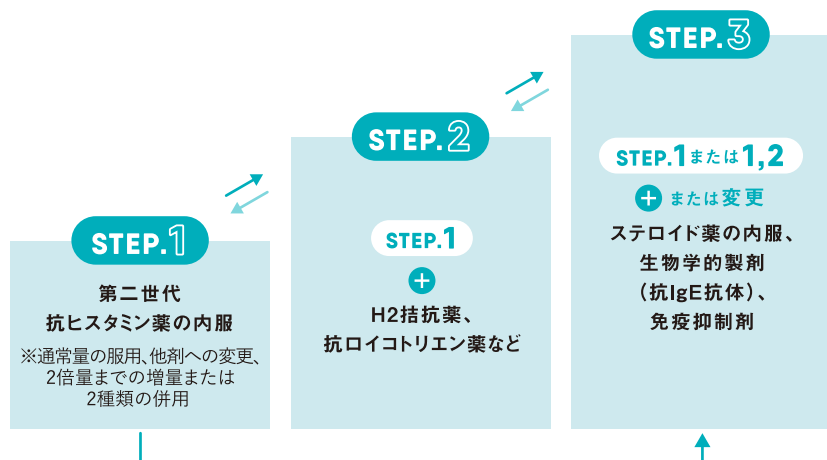
治療開始

原因となる因子(物質や環境因子)の回避・除去とお薬の

薬物療法のステップ

(「蕁麻疹診療ガイドライン2018」より)

特発性のじんましん治療では、患者さんの症状とお薬の効果に合治療の基本は、第二世代抗ヒスタミン薬の内服による治療です。
※ガイドライン記載のお薬にはじんましんに対する保険適応外薬も含まれます。



速やかに症状の軽減を図る必要がある場合は **STEP.1** ▶ **STEP.3** に進むこともあります。

秀 道広, 他.: 日皮会誌. 2018; 128(12): 2503-624. をもとに作成

治療薬の 選択肢

じんましんにはヒスタミンという物質が大きく関わっていますが、そのほかにもPAF(platelet activating factor:血小板活性化因子)やロイコトリエン、IgEなどさまざまな要素が絡み合っている可能性があります。そのため、ガイドラインにも多様な作用機序をもつお薬が治療選択肢としてあげられています。

流れ

や服用するお薬を相談し、治療を進めていきます。

服用を開始

わせて薬物治療の治療ステップを検討します。

実際の治療の際には医師と相談のうえ、決定しましょう。

お薬での治療

お薬の効果には個人差があり、抗ヒスタミン薬は、症状への効果が不十分な場合は、以下の対応が可能とされています。

患者さんの症状に応じた増量*

※通常量で、ある程度効果の得られた抗ヒスタミン薬

1～2種類の抗ヒスタミン薬に変更、または追加

いずれも、症状の程度や副作用などを医師と相談したうえで、服用方法を決定します。また、服用回数・服用時間もお薬によってさまざまです。

お薬の用法および用量は医師・薬剤師の指示を守りましょう。

症状が
軽くなってきたら～
あるいは
あられなくなってきたら

医師と相談しながら

お薬の服薬回数や用量を調節し、
症状が完全になくなるまで
治療を続けていきます。

*自分の判断で勝手に服薬を中止したり、
用量を変えないようにしましょう。

アレルギー性のじんま疹の場合

原因となるアレルゲン(抗原)を特定し、回避することが重要です。特に食物などは誤って摂取しないよう注意します。また、万が一アレルゲンを摂取してしまった場合は、医療機関を受診するなど速やかに対処しましょう。

日常生活で気をつけること

刺激誘発型じんましの場合

症状を引き起こす
食物、物質、刺激などを避けましょう。



原因不明のじんましの場合

日常生活や身の回りの環境を見直し、
症状を悪化させる要因を減らしましょう。

例えば睡眠不足や疲労・ストレス、食生活、
また衣服による締めつけなどが関与していることがあります。
さらに、治らないことがストレスにつながる場合もあります。
根気よく治療を続けることが大切です。



じんましの症状が出たら

患部を搔かないようにしましょう。

搔くことでかゆみが広がり症状がつかなくなるので、注意が必要です。



**かゆみがなかなか治らない、気になる症状がある場合は、
早めに医師に相談をし、適切な治療を受けましょう。**