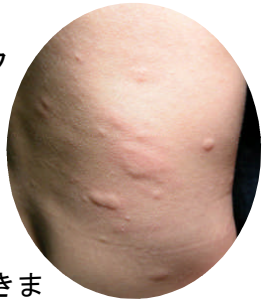
じ　ん　ま　疹

じんま疹は人口の10～20%にみられる一般的な皮膚の病気です。乳幼児期にもしばしばみられ、食物アレルギーの症状の一つとして注意しなければなりません。じんま疹は、１～２日で治る急性じんま疹と、４～６週間以上続く慢性じんま疹に分けられますが、子供ではほとんどが急性です。また、子供では多くの場合に原因の確定が困難です。



症状　体のあちこちに点状～斑状の膨疹（表面が盛り上がったピンク～赤色の発疹）が出現し、強いかゆみがあります。時間とともに地図状に広がったり、別の場所に出たりします。普通、１日以内には消えますが、しばらく出やすい状態が続きます。慢性の場合には、出たり消えたりを数週間以上繰り返します。

原因　①食物―― 乳児では卵（卵白）が最も多く、牛乳がこれに続きます。幼児期以降では、成人と同じように魚介類、ソバなどが多い食物です。
②薬剤 ――どんな薬でも起きる可能性はありますが、抗生物質や下熱鎮痛剤などが主なものです。
③物理的刺激 ――寒冷、冷水、あるいは温熱刺激、虫刺され、圧迫、摩擦などにより生じることがあります。
④コリン性じんま疹 ――入浴、運動、精神的興奮などにより起こるもので、10才以上の小児では、小麦、エビ、カニなどの食物摂取後の運動時に、じんま疹やショックをきたすことがあります（食物依存性運動誘発性アナフィラキシー）。
⑤感染 ―― 咽頭炎、扁桃炎、虫歯など細菌感染により起こります。特に「溶連菌」がじんま疹を起こしやすいといわれています。

原因の検査・診断　食べた物、飲んだ薬、接触したものなど、じんま疹が出現し始めた時の生活環境が重要です。また、本人や家族のアレルギー歴などが参考となります。食物アレルギーでは同一食物で反復性に出現することが決め手となりますが、血液検査や皮膚反応で原因を診断できることもあります。また、感染があるかないかの検査も必要ですし、慢性の場合には、肝臓などの内臓機能の検査や、他の病気がないかを検査しなければいけません。

治療　抗ヒスタミン剤、抗アレルギー剤の内服や、外用薬を使用します。ひどい場合にはステロイドホルモンを使用することもあります。慢性の場合には抗アレルギー剤を数カ月間服用することもあります。原因がはっきりした場合には、原因の食物などを避けることが大切です。

じんま疹出現時の日常生活の注意

①入浴は控えましょう
②「仮性アレルゲン」といって、食品自体にアレルギー物質を含むものは控えましょう（青身の魚、えび・かに・いかなどの魚介類、たけのこ、山いも、長いも、ほうれんそう、トマト、キウイ、なすなど）。
③じんま疹が食物アレルギーやショックの症状のことがありますから、疑しい時には病院を受診して下さい。