

2016 12月

# ひがし調剤 TOPICS

No. 103

参考文献のご提供はお断りしておりますのでご了承下さい。

\* ご自由にお持ち帰りください \*

## じんましん 蕁麻疹ってどんな病気？



### じんましんとは？

じんましんは、症状として蚊に刺されたときのような赤いふくらみが現れる皮膚トラブルです。突然体の一部に現れたかと思うと数時間で何もなかったかのように消えてしまうというのも特徴の1つです。

その形状は、2～3mmの円形や楕円形のものから、直径10cm以上にもなる地図状のものまで実にさまざまです。多くはかゆみを伴いますが、場合によってはチクチクとした痛みや、灼熱感(熱く焼けつくような痛み)を感じることもあります。

このような症状を「じんましん」と呼ぶのは、蕁麻(じんま)・別名イラクサという植物の葉に触れたときに現れる皮膚症状によく似ているためです。

### じんましんの原因は？

じんましんには、アレルギー性のものと、非アレルギー性のものがあります。

#### \*アレルギー性のじんましん\*

■食べ物…魚介類・肉類・卵・乳製品・穀類・野菜・食品添加物

特に、小麦・ソバ・乳製品・卵・ピーナッツは5大アレルギー成分と言われています。

■薬剤…抗生物質・解熱鎮痛剤・咳止めなど

薬剤が原因で起こるアレルギー性じんましんは、重篤化する可能性もあるため、早めに病院を受診するようにしましょう。

■植物・昆虫など…蕁麻(じんま)・ゴム・ハチなど

#### \*非アレルギー性のじんましん\*

■物理的刺激によるもの

摩擦(下着による摩擦など)、圧迫(買い物カゴやバッグの持ち手による圧迫など)、熱さ、寒さ、振動(マッサージ器による振動など)、日光など

■入浴や運動による発汗など

血液疾患、膠原病などがある人、心身ストレスの強い人では、運動や発汗が刺激となってじんましんになることがあります。

### じんましんになったら？

じんましんになったらときは、できるだけ静かに過ごし、じんましんのできているところを冷たいタオルなどで冷やしたり(寒冷じんましんの場合は避けましょう)、摩擦や圧迫、振動などの刺激を与えないようにしましょう。血行がよくなるとじんましんが悪化しやすくなります。

また、何よりもじんましんになった原因を見つけて、それを取り除くことが大切です。しかし実際には原因を特定できないことが多いので、その場合は薬物療法によって、今起きている症状を改善することが第一です。治療の中心となるのは、抗ヒスタミン薬や抗アレルギー薬などの内服薬です。薬を飲むと多くの人は数日で症状が鎮まりますが、担当医の指示がある間は、飲み続けて徐々に減らしていくことが大切です。

## 間食の選び方

間食とは、朝食・昼食・夕食の間に摂る軽い食事、おやつです。間食には、仕事や勉強などの気分転換、生活にうるおいを与えるなどの役割があります。さらに不足しがちな栄養素を補うチャンスでもあります。

そこで今回は、間食の注意したいポイントとおすすめの間食をご紹介します。

### \*間食のポイント\*

1. 低カロリー・低糖質のものを！
2. 活動量が多い午前中か運動前がベスト！寝る前は避けましょう。
3. 市販のお菓子は栄養表示を確認し食べ過ぎに注意！

便秘が気になるかたに

### \*ドライフルーツ\*

便秘になりがちなたは、食物繊維がしっかり摂れていない場合が多いようです。

食物繊維が豊富に含まれているドライフルーツがおすすめです。

ただし、マンゴーやバナナのドライフルーツは糖質が多いため、食べる量には注意が必要です。



例【ブルーベリー3粒(30g)】  
カロリー：71kcal 食物繊維：2g

骨の健康のために

### \*乳製品\*

乳製品は、骨の材料になるカルシウムを豊富に含みます。また、骨を支える腱や筋肉が必要とするたんぱく質と、カルシウムと一緒に摂ることができません。



例【ヨーグルト(加糖)1パック(80g)】  
カロリー：54kcal  
カルシウム：96mg  
たんぱく質：3.4g

若さを保つために

### \*ナッツ\*

ナッツ類には、悪玉コレステロールを抑制する不飽和脂肪酸、抗酸化作用のあるビタミンEが豊富に含まれています。

脂質が多いので食べすぎには注意しましょう。



例【アーモンド10粒】  
カロリー：90kcal  
ビタミンE：4.6mg

貧血が気になるかたに

### \*ゆで卵\*

貧血を感じたときにだけ食べるのではなく、鉄分が豊富な食品を日常的に食べて、体内に蓄積される鉄の量を増やしましょう。ゆで卵の他に、ブルーベリーや干しぶどうもおすすめです。



例【ゆで卵1個】  
カロリー：76kcal 鉄分：0.9mg

参考：日経ヘルス2016.5月号

間食は、食べ過ぎないように回数や量を減らし、食べる時間を考えて、1日の栄養素の不足が補える種類を選ぶように心がけましょう。

食事に関するご相談を当薬局グループの栄養士が承っております。どうぞお気軽にお声かけください。