



外に出ればまだまだ汗ばむ季節ではありますが、少しずつ秋の訪れを感じるこの頃。夏の疲れが出てきたり、朝夕の気温差で体調を崩したりしやすい時期です。衣服調整や温度・湿度の調整など、体調に合わせて快適に過ごせるようにしましょう。

## じんましんについてお話しします

じんましんとは皮膚の一部が突然赤くくっきりと盛り上がり、しばらくすると消えてしまう病気です。大抵はかゆみを伴いますが、チクチクとしたかゆみに似た感じや焼けるような感覚を伴うこともあります。ブツブツや赤みは数十分から数時間以内に消えるのが普通ですが、中には半日から1日くらいまで続くこともあります。

### 考えられる原因

- 食べ物……卵、青魚など
- 科学的刺激……薬、洗剤など
- 物理的的刺激……寒暖差、紫外線など
- アレルギー……ハウスダスト、植物など
- 感染症……細菌、ウイルスなど
- ストレス……精神的ストレス、身体的ストレスなど

### ●じんましんが出た時のケア

#### 🌸 洗い流す

洗い流すことで、外から付着した皮膚表面を刺激する物質や汚れ、汗、皮脂など取り除くことができます。

#### 🌸 何も塗らない

発疹は合図です。大切なのは原因を取り除くことです。薬と反応して症状が変わることもあるので、発疹が落ち着いてからにしましょう。

#### 🌸 冷やす

かゆみは神経が刺激されている状態ですので冷やして症状を落ち着かせます。

※寒冷刺激によるじんましんの場合は冷やすと症状が悪化するので、冷やさないようにしてください。

### ●じんましんが出た時の観察チェック

#### ＼どんなじんましん？／

- 熱感
- 腫れ
- 形



#### ＼子どもの状態確認！／

- かゆみ
- 痛み
- 出現部位
- 発熱

#### ＼状況を確認！／

- いつから
- 何をしていたか

### ⚠️ 緊急性があるケース

- 色が悪い
- 息苦しい
- お腹が痛い

体の粘膜が腫れたり、気道が狭くなっている合図です。すぐに受診をしましょう。

じんましんが出ると子どもはその部分をかき、皮膚が傷ついたり、とびひになったりすることがあります。どこにどんなものが出たのか？子どもの様子や他の症状は何か？体全体の状態を見ていきましょう。

また、皮膚症状の多くは、診察の時には消えていたり変化していたりすることがありますので出現部位の写真を撮影して、経過を見てもらえるとお医者さんもわかりやすいです。



お問い合わせ

たのっしーランド 080-2699-8999 (直通)

〒839-1233 久留米市田主丸町田主丸1001-2  
介護老人保健施設サンライフ聖峰内1F「たのっしーランド」