

## 健康相談サービス、ご相談事例

Q. 外出から帰った後に突然「かゆみ」があります。



ご相談者： ニシノ アキホさま（仮名）からご相談

子供の頃から成人する頃まで湿疹で悩まされたのですが、最近また出ます。寒い時期や屋外と屋内の温度差が大きい時などに蕁麻疹様の湿疹が出ていたのですが、ここ10年くらいは治まっていた。

今年、外出から帰った後に突然「かゆみ」があり、若い頃のような蕁麻疹様の発疹が出ました。以前と違うのは、赤みが強くかゆみがひどく感じました。その後、手のひらや腿から膝上にも出るようになり、屋外から建物に入った時や、セーターが当たる肌面に「ぽつぽつ」と湿疹がでて「かゆみ」があります。夜も、布団に入った後に強い「かゆみ」があつて「かきむしった」ようになっています。

予防策や、発疹が出たときの対処があれば教えてください。



回答：看護師が回答いたしました

蕁麻疹や湿疹に限らず、かゆみはイライラしますね。この時期、屋外も屋内も乾燥していますので、湿疹や蕁麻疹が出やすい方にはつらい季節です。かゆみの原因のひとつは「乾燥」ですので、肌を乾燥させないよう「潤い」を与えることが予防策のひとつです。日中はこまめにハンドクリームを使ったり、保湿性の高いクリーム等で肌の乾燥予防を心がけてください。

お風呂上りにワセリンをたっぷり塗ると、寝るときのかゆみはある程度防げると思います。寝るときにかゆみが防げると、十分な睡眠で疲れが取れますので免疫力もつき、乾燥も和らいで蕁麻疹などのかゆみ予防にもなります。また、便秘や下痢などで腸内環境が乱れると肌に影響がでることも有ります。体の中からスッキリ、免疫力をつけることで肌の乾燥もある程度予防できますので、快食、快眠と快便を心がけてください。

ただ、蕁麻疹がなかなか治まらない時は他に内臓の病気も考えられます。長引いたり、かゆみが強い場合は皮膚科に相談することをお勧めします。

