

薬の治療と合わせてセルフケアも大切!

蕁麻疹は、掻くことで症状が広がりやすいので、なるべく掻かない方が良いでしょう。また、疲労やストレスが蕁麻疹を悪化させることが多いので、規則正しい生活を心がけましょう。

かゆいときは患部を冷やしましょう!
(ただし、寒冷蕁麻疹では温めた方が楽になります)



衣類は圧迫や擦れが起こりにくいものを選びましょう。



疲労・ストレスはためず、睡眠不足にならないように!



過度のお酒や香辛料などの刺激物は控えましょう!



かゆみにお悩みの方に、役立つ情報が満載!

皮膚とアレルギーの情報サイト

かゆみナビ

www.kyowa-kirin.co.jp/kayumi/

病医院名

じんましん

かゆみに
バイバイ!

蕁麻疹のための おくすりハンドブック

蕁麻疹の
ための
「おくすりメモ」
付き!



4つのタイプに分かれる「蕁麻疹」、あなたはどのタイプ？

蕁麻疹は、肌に赤い斑点のようなもの(紅斑)が現れ、一時的に皮膚が腫れて強いかゆみを伴う皮膚の病気です。蕁麻疹は大きく4つに分かれ、直接的な原因や誘因がなく、自発的に現れるものは特発性(とくはつせい)の蕁麻疹と呼ばれます。医療機関を受診される患者さんの多くはこのタイプです。

蕁麻疹は主に4タイプ!

特発性の蕁麻疹

原因や誘因がなく自発的に現れる。医療機関では最も多い。

刺激誘発型の蕁麻疹

特定の刺激によって誘発される。

血管性浮腫

けっかんせいふしゅ

皮膚や粘膜が厚く膨れあがる。

その他の蕁麻疹

血管炎を伴うものや色素沈着を生じるものなどがある。



蕁麻疹はどうやって治療するの？

蕁麻疹の治療の基本は「原因や症状を悪化させる要因の除去・回避」と「抗ヒスタミン薬を中心とした薬による治療」です。治療の目標としては、治療を行うことで蕁麻疹の症状が出ない、または生活に支障のない状態にすることを最初の目標とし、最終的には薬を使うことなく蕁麻疹が現れない状態をめざします。

薬による治療の中心は・・・

抗ヒスタミン薬とはかゆみや湿疹の原因となるヒスタミンを抑える薬で、第1世代と第2世代があります。抗ヒスタミン薬は蕁麻疹のタイプを問わず基本的な治療薬として位置づけられています。

特発性の蕁麻疹の治療において、抗ヒスタミン薬で十分な効果が得られない場合は、補助的治療薬が用いられることがあります。また、速やかに症状の軽減が必要な場合は、短期間に限り経口ステロイド薬(飲み薬)が併用されることもあります。

◎お医者さんの指導のもとで、これら以外の薬が治療に用いられることもあります。



薬の正しい飲み方を学ぼう!

きちんと治療するためにも、薬の正しい飲み方を知っておきましょう。

●薬をムリなく継続するために、 飲みやすい薬を処方してもらいましょう。

飲み薬にはさまざまなタイプがあります。きちんと継続して服用するためにも、お医者さんや薬剤師さんに相談して、自分が飲みやすいものを見つけましょう。

錠剤



薬を固形にしたもの。

口腔内崩壊錠 (OD錠)



OD錠は唾液や少量の水で溶けるので、喉にひっかからずに飲み込むことができます。錠剤が苦手な方や飲み込む力が弱い子どもや高齢者の方に適しています。

粉剤の種類

散剤

薬を粉末にしたもの。
細粒も散剤の仲間です。



顆粒

粒を大きくし、取り扱いやすく、
飲みやすくした薬。



ドライ シロップ

飲む直前に水などに溶かして
使用する粉剤。固形物が苦手な
方に適しています。



その他

カプセル剤

ゼラチンなどで薬剤を
包んだ薬。苦味や臭い
を感じずに飲むことができます。



シロップ剤

液状の薬で、飲みやすいように
甘みがつけられています。



●原則、水やぬるま湯で飲みましょう!

コーヒーやお茶、ジュースなど水以外で薬を飲むと、薬剤の吸収に影響を与えることがあります。水分をあまり摂りたくない方は口腔内崩壊錠(OD錠)がおすすめです。



●薬の併用はお医者さんと相談しながら!

薬を2種類以上同時に服用すると、組み合わせによって作用が強くなったり、逆に弱まったり、場合によっては副作用が出やすくなる場合があります。蕁麻疹の治療以外で薬を飲んでいる場合は、お医者さんや薬剤師さんにしっかり相談しましょう。



●もし薬を飲み忘れてしまったら・・・

原則として、気づいたときに飲むようにしましょう。ほとんどの抗ヒスタミン薬の作用は食事の内容や時間の影響をあまり受けません。ただし、お医者さんや薬剤師さんからの指示があった場合には、必ずその指示に従ってください。



POINT!

飲み忘れないように飲むタイミングを習慣化しよう!

食後の
薬の例

主婦……………食事後の食器洗いの前に飲む
ビジネスマン…昼休み終了のチャイムが鳴ったら飲む
子ども……………朝、家を出る前に飲む

知っておきたい薬のQ&A

監修：広島大学大学院医歯薬保健学研究院 統合健康科学部門（皮膚科学）教授 秀道広先生

Q 症状が強く出た場合は、市販薬で対処して良いですか？

A 慌てて自己の判断で対処しようとしなないようにしましょう。きちんとお医者さんに診てもらい、診断に基づいた治療を受けてください。

Q 症状が治ったら、薬の使用を止めてもいいですか？

A 蕁麻疹は一度治まっても、すぐに治療を止めるとしばしば再発します。継続的に服用することが再発の予防となりますので、お医者さんの指示があるまではきちんと服用を続けることが大切です。

Q 蕁麻疹の治療で経口ステロイド薬（飲み薬）は効果がありますか？

A 特発性の蕁麻疹など効果が現れやすいタイプの蕁麻疹と、そうでないタイプの蕁麻疹があります。効果と副作用のバランスをはかることも大切ですので、お医者さんや薬剤師さんの指導のもとで適切に使用してください。

Q 抗ヒスタミン薬には、どんな副作用があるのですか？

A 副作用として眠気が現れることがあります。その他に、倦怠感や頭痛、腹痛、便秘、口の渇きなどが現れることがあります。

何か異常を感じたら使用を中止し、すぐにお医者さんや薬剤師さんに相談しましょう。

蕁麻疹のための！

おくすりメモ

自分に合った薬を見つけるために、新たに服用した薬の名前や印象をメモしておきましょう。

●抗ヒスタミン薬（抗アレルギー薬）

服用開始日	薬の名前	剤型	用法	薬の印象
/			1日[]回 食前・食後・就寝前 その他[]	<input type="checkbox"/> 非常に満足 <input type="checkbox"/> 満足 <input type="checkbox"/> 不満
/			1日[]回 食前・食後・就寝前 その他[]	<input type="checkbox"/> 非常に満足 <input type="checkbox"/> 満足 <input type="checkbox"/> 不満
/			1日[]回 食前・食後・就寝前 その他[]	<input type="checkbox"/> 非常に満足 <input type="checkbox"/> 満足 <input type="checkbox"/> 不満
/			1日[]回 食前・食後・就寝前 その他[]	<input type="checkbox"/> 非常に満足 <input type="checkbox"/> 満足 <input type="checkbox"/> 不満
/			1日[]回 食前・食後・就寝前 その他[]	<input type="checkbox"/> 非常に満足 <input type="checkbox"/> 満足 <input type="checkbox"/> 不満

●その他の薬

服用開始日	薬の名前	剤型	用法	薬の印象
/			1日[]回 食前・食後・就寝前 その他[]	<input type="checkbox"/> 非常に満足 <input type="checkbox"/> 満足 <input type="checkbox"/> 不満
/			1日[]回 食前・食後・就寝前 その他[]	<input type="checkbox"/> 非常に満足 <input type="checkbox"/> 満足 <input type="checkbox"/> 不満
/			1日[]回 食前・食後・就寝前 その他[]	<input type="checkbox"/> 非常に満足 <input type="checkbox"/> 満足 <input type="checkbox"/> 不満
/			1日[]回 食前・食後・就寝前 その他[]	<input type="checkbox"/> 非常に満足 <input type="checkbox"/> 満足 <input type="checkbox"/> 不満
/			1日[]回 食前・食後・就寝前 その他[]	<input type="checkbox"/> 非常に満足 <input type="checkbox"/> 満足 <input type="checkbox"/> 不満

お医者さんに相談すること

この「おくすりメモ」をもとに、お医者さんと薬選びについて相談しましょう！