

ミニ知識

皮膚炎やかゆみを引き起こす物質

私たちの周りには、皮膚炎やかゆみを起こすことが知られている植物や食べ物、虫、化学物質などがたくさんあります。

代表的なものにウルシや西洋サクラ草、ソバ、サトイモ、毛虫、ハウスダスト(チリダニ)、ホルムアルデヒドなどが挙げられます。かゆみを起こす原因が分かれば症状を抑えられるので、医師に相談して原因物質を確認しましょう。

ほかに、衣服が肌とこすれるなどの刺激でかゆみも起きます。

かゆみは左右対称に起きる?

アトピー性皮膚炎の患者さんの場合、「右腕も左腕もかゆい」といった「左右対称」の症状が見られます。これはアトピー性皮膚炎が全身的な病気だからです。じんましんの発疹が全身に出るのも同じ理由です。

一方、湿布でかぶられたような場合は、症状はその部分だけにしか出ません。

お風呂に入るとかゆくなる?

皮膚の神経には「温度感受性受容体」と呼ばれる温度センサーがあり、約43度でスイッチが入ってかゆみを感じるといわれています。皮膚炎などが起きていると、もっと低い温度でスイッチが入ってしまいます。

かゆい箇所がある時は、熱い温度のお風呂に入るとは避けましょう。

かゆいところはたたくといいの?

たたいた刺激で一時的にかゆみを忘れても、かゆみ自体がなくなるわけではありません。「誤って目をたたいたりすると危険です。たたくのはやめて、やはり冷やしてくださいね」と大久保さんは話しています。

◇お話を聞いた人 東京医科大学皮膚科学講座准教授 大久保ゆかりさん
◇参考にした資料 「皮膚の医学 肌荒れからアトピー性皮膚炎まで」(中公新書)

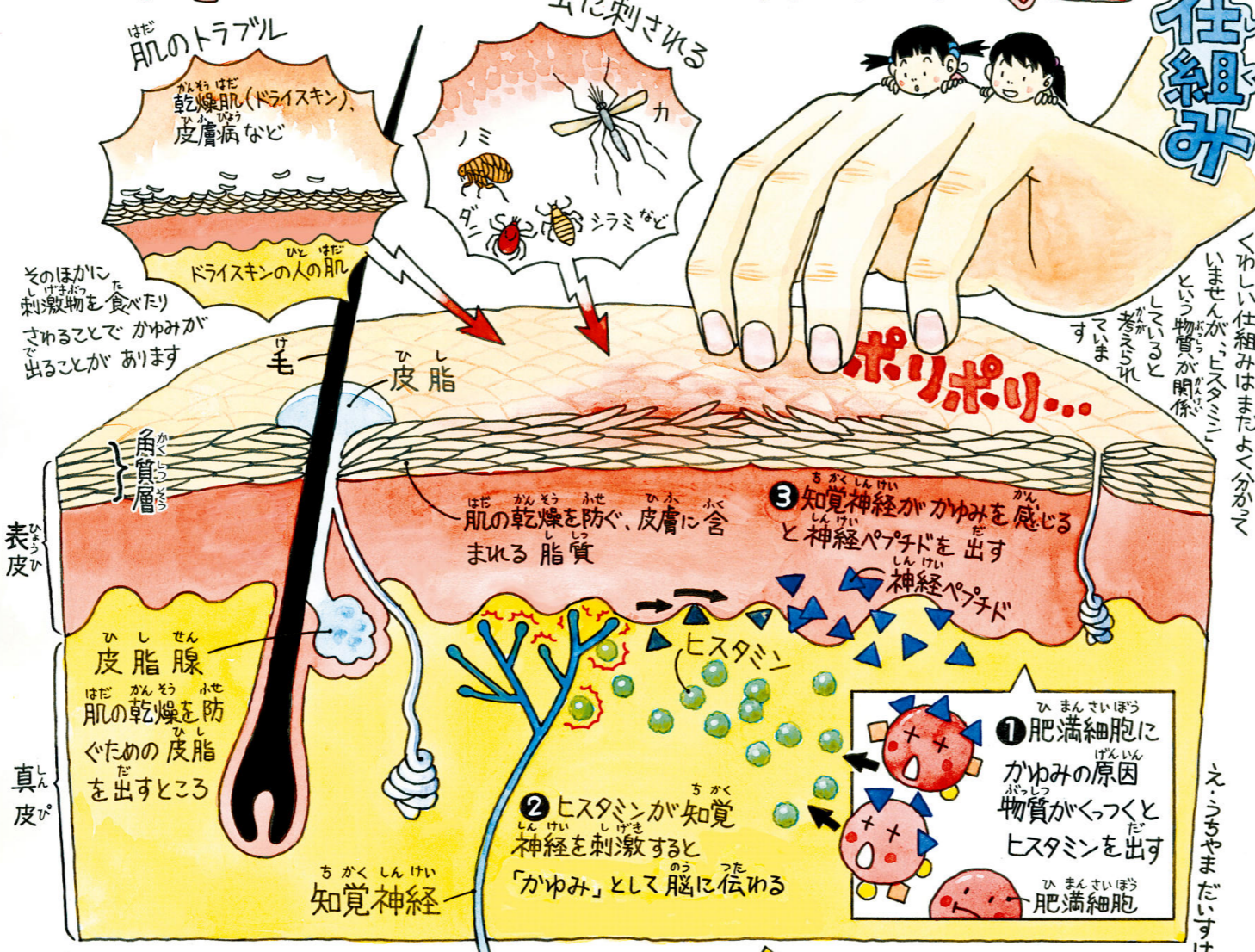
マンガで理科 きょうのなぜ? 全6巻が 偕成社から好評発売中です

今後取り上げるテーマ

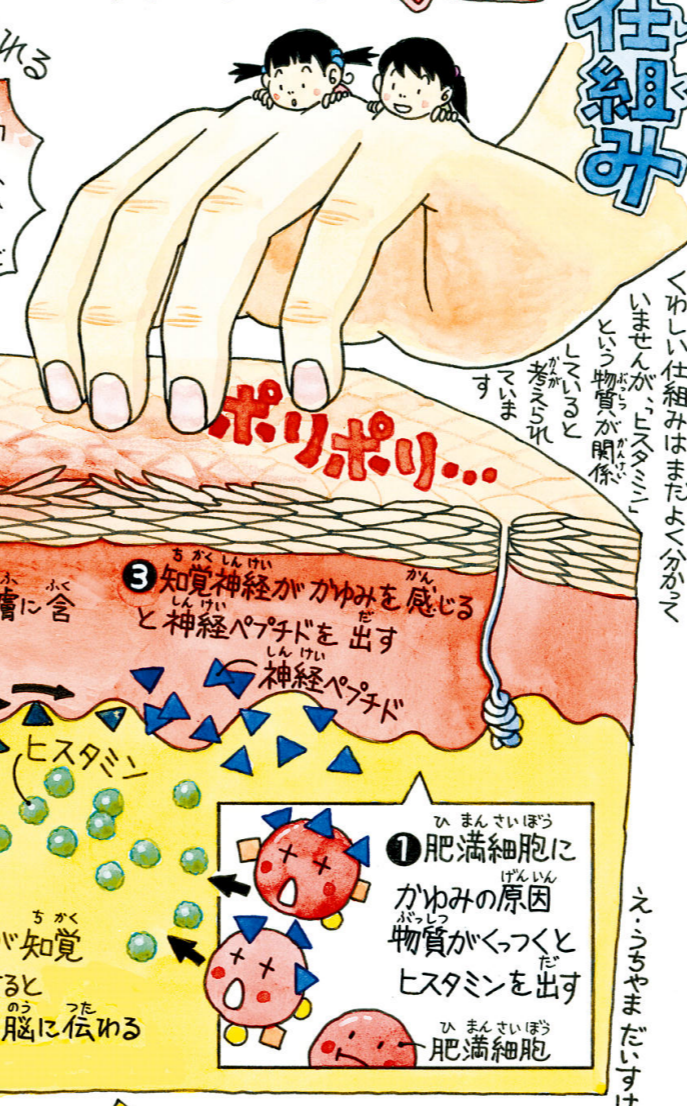
- 自衛隊の訓練
- 図書館の本は迷子にならない?
- なぜ帽子をかぶるの?

*月の最終週はお休みします

かゆみの原因は?



かゆみが起きる仕組み



かゆみが治まりたいのは①②③をくり返すから

でもかゆみそのものは体を守るための反応なので悪循環ではありません

かゆいときは冷やそう

かゆいときは冷やそう

かゆいときは冷やそう

刺激が「かゆみ」として脳に伝達

「かゆーい!」と思っただけで、どんどんかゆみが増したり、かゆい場所がどんどん広がっていきませんか。でも、一時的に気持ちよくなって、かゆみがおさまるわけではありませんね。かゆみはなぜ広がるのでしょうか。【井上志津】

きょうのなぜ?

ヒスタミンと神経ペプチドで増幅
東京医科大学皮膚科学講座の大久保ゆかり准教授によると、かゆみは起きる詳しいメカニズムはまだ分かっていないそうです。でも、大きな力を握るのが、皮膚の肥満細胞と呼ばれる細胞から分泌されるかゆみ物質「ヒスタミン」の存在です。
ヒスタミンは痛みやかゆみを感じる「知覚神経」に作用し、その刺激が「かゆみ」として脳に伝えられます。同時に、その刺激によって神経ペプチドと呼ばれる神経伝達物質が出て、この神経ペプチドがまた、肥満細胞を刺激し、ヒスタミンが分泌されます。
つまり、かくと知覚神経が刺激され、神経ペプチドが出てヒスタミンの分泌を促し、ヒスタミンがまた知覚神経に作用する、という

悪循環が起るのです。こうして、どんどんかゆみは広がっていきくんですね。
日常的に全身の保湿を
かゆみの原因の一つには、皮膚の乾燥(ドライスキン)も考えられます。正常な皮膚の表皮は、水分と油分(皮膚に含まれる脂質)によって外から菌などの異物が侵入するのを防ぐバリア機能があります。
しかし、皮膚が乾燥すると、皮膚の表面から水分や油分が失われ、外からの刺激に無防備になります。そこで、ちょっとした刺激に

も敏感に反応してしまい、かゆくなるのです。無意識にかいていると、バリア機能はさらに壊され、こどもまた「かゆみの悪循環」が起きます。
かゆみを防ぐために、まず大切なのは日常的に全身の保湿をすることです。入浴後は、すぐにワセリンなどの保湿剤を全身に塗りましょう。また、入浴の際、ナイロン製のタオルでゴシゴシ体をこすったり、せっけんで洗い過ぎると、皮脂が取れバリア機能を低下させてしまうので避けましょう。「手を使って軽く洗うくらいでいいのです。あかはある程度残っていても構いません」(大久保さん)

かゆいからといってこどもごとにかゆいのかゆみの悪循環に陥るだけなく、傷にもなりまが大事。そのために、大久保さんが勧めるのが「冷やす」ことです。皮膚の温度が下がると神経の興奮が収まり、かゆみを抑えまがす。
保冷剤をタオルで巻き、患部に当てて冷やしましょう。冷たいシャワーを浴びるのもいいですが、保湿のケアは忘れず。
日常的な手入れのほか、医師の指示に従って抗ヒスタミン薬などの飲み薬や、ステロイド軟膏など塗り薬を使った治療を組み合わせることも大切です。

乾燥も「悪循環」うながす

かゆいからといってこどもごとにかゆいのかゆみの悪循環に陥るだけなく、傷にもなりまが大事。そのために、大久保さんが勧めるのが「冷やす」ことです。皮膚の温度が下がると神経の興奮が収まり、かゆみを抑えまがす。