

アレルギー | アレルギーと「私」の上手な暮らし方

## アレルギーとは



私たちの体に、何らかの異物が入ると、その異物を排除するしくみが備わっており、そのしくみが過剰に働き、くしゃみや鼻水、皮膚のかゆみなどの諸症状を「アレルギー反応」といいます。

アレルギー反応を起こす疾患「花粉症」「喘息」「アレルギー性皮膚疾患」の方は、ふだんの**集中力・判断力・作業能率（パフォーマンス）**を発揮しにくくなります。このうち「かゆみ」と「花粉症」を知り、お医者さんとの連携で、ふだんのパフォーマンスの発揮を目指しましょう。

## 自分でできるかゆみ対策

【監修】大阪大学大学院医学系研究科 皮膚科学教室 教授 片山一朗先生

皮膚のかゆみが強いときは、かいてしまい、かゆみがさらに強く、湿疹化の防止のため、**早めに病院を受診し、原因に合った治療を行う**ことが大切です。ホームケアのかゆみ対策として、**スキンケア**を行い、**日常生活面の改善**で、ある程度のかゆみをコントロールすることができます。

### スキンケア

皮膚の清潔やうるおいを保つためのスキンケアや、紫外線に注意

- ①皮膚の表面は、常に外からの刺激にさらされ、それらの刺激が皮膚から侵入し、かゆみや他の皮膚トラブルが起こりやすくなります。皮膚の汗や汚れを洗い流し、清潔にしておくことは、皮膚のかゆみやトラブルの防止に大切です。ただし、洗い過ぎや、皮膚をこすると、皮膚が乾燥して逆にかゆみが増すことがあるため、注意が必要です。
- ②紫外線は、シミやシワだけではなく、皮膚の水分を奪って乾燥させ、かゆみを引き起こします。過度の日焼けは避けましょう。
- ③皮膚が乾燥すると、皮膚の一番外側の「角質層」にすき間ができ、外からの刺激が入り込みやすくなります。**皮膚の乾燥を防ぎ、うるおいを保つ**ことも、皮膚のかゆみ防止に非常に重要です。

### かゆみをおさえる日常生活

日常生活でかゆみをおさえるために重要な、①**住環境**や②**服装**③**身だしなみの注意**

- ①**住環境** 皮膚が乾燥すると、皮膚の一番外側の「角質層」にすき間ができ、外からの刺激が入り込みやすくなります。**皮膚の乾燥を防ぎ、うるおいを保つ**のも、皮膚のかゆみを防止には非常に重要です。**室内の保湿の工夫**をしましょう。
- ②**身だしなみ** **衣類**や**髪型**なども、皮膚に刺激を与え、かゆみを引き起こすことがあるため注意が必要です。また、皮膚をかいてしまったときに傷つけないように、**つめは短く**しましょう。
- ③**日常生活** 皮膚は温まるとかゆみが強くなるので、かゆくてがまんできないときは、**その部分を冷やす**と効果的です。また、**アルコール**や**香辛料**の入った**食事**、**ストレス**などのかゆみを悪化させる要因になるので、これら避ける工夫をしましょう。

### 『かゆみ日誌』でかゆみをコントロール

『かゆみ日誌』は、自分のかゆみの状態を知り、コントロールするために、またお医者さんがあなたのかゆみの治療を進めるために、非常に参考になります。**かゆみの状態・睡眠時間・お薬の使用状況**等をメモしましょう。

参考資料 大阪大学大学院医学研究科 皮膚科学研究室 片山一朗先生 監修「自分でできるかゆみ対策」