

知ってなるほど!

じんましん治療



監修

広島大学 名誉教授
広島市立病院機構 理事長

秀 道広 先生



第一三共エスファ株式会社

じんましの主な症状

じんましんは、**赤み(紅斑)**をもった小さな皮膚の**ふくらみ(膨疹)**が突然できる病気です。患者さんによって赤みやふくらみの症状の出方や期間は異なり、いつの間にか消えるのですが、別の場所にあらわれてはまた消えることを繰り返すのが特徴です。症状があらわれてから6週間以内のものを**急性じんましん**、6週間以上のものを**慢性じんましん**とよびます。

また、強い**かゆみ**をもつことが多いので、特に慢性じんましんの患者さんにとってはつらい病気です。



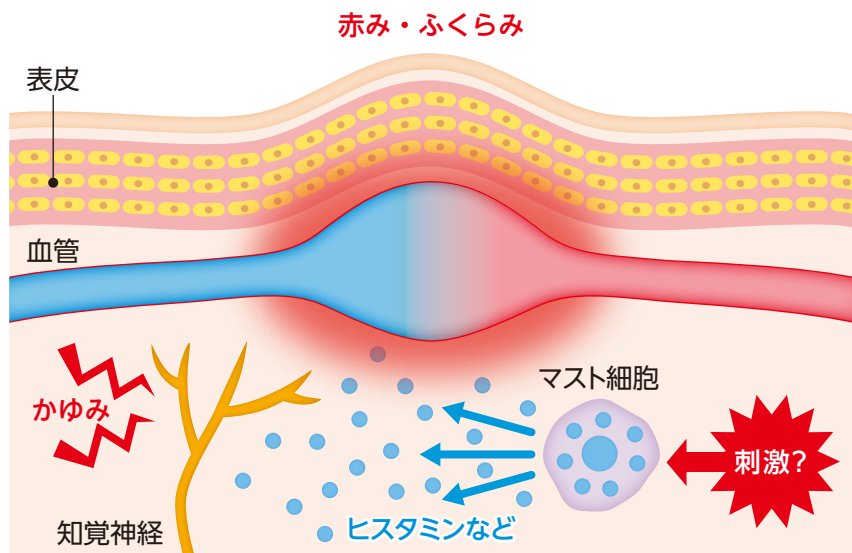
(提供：秀道広先生)

じんましの主な症状は、
赤み、ふくらみ、かゆみです。

赤み、ふくらみ、かゆみのしくみ

じんましんは、主に**ヒスタミン**とよばれる物質により症状が起こります。何らかの刺激で皮膚のマスト細胞という細胞からヒスタミンが放出されると、血管への作用により皮膚の**赤み**や**ふくらみ**を、神経への作用により**かゆみ**を起こします。

じんましんのメカニズム



POINT



じんましんは、主にヒスタミンという物質により、赤み、ふくらみ、かゆみが起こります。

じんましの多くは原因が分からない？

じんましんは、4～5人に1人が一生に一度は経験するといわれている、身近な皮膚の病気です。

じんましんは、大きく分けて、

- 特定の刺激に反応してあらわれるタイプ
- 特にきっかけがなく、自発的に症状があらわれるタイプ

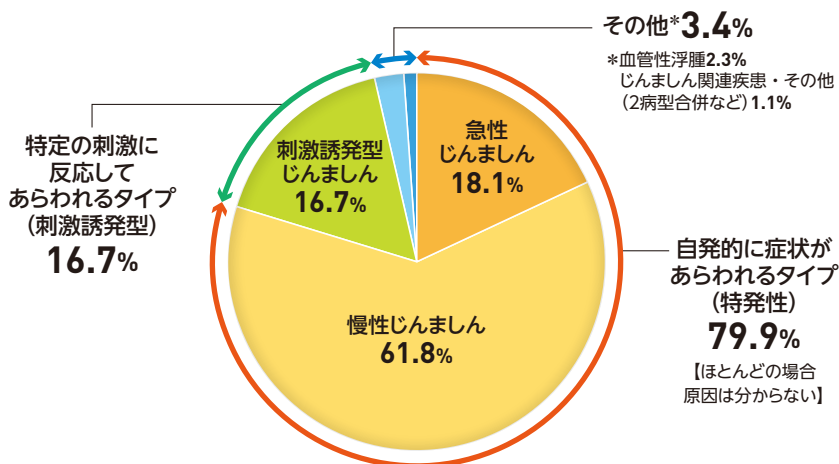
の2つがあります。

最近の日本の医療機関のデータでは、**約8割**の患者さんが、**自発的に症状があらわれるタイプ**で、多くの場合、はっきりとした原因は分かりません。

じんましの診断は、問診や症状の経過をもとに行われ、基本的には原因を調べるための検査は行われなことが多いのが特徴です。

じんましのタイプ別割合(日本の医療機関データ)

日本の皮膚科・アレルギー科を受診したじんましん患者1,061名の調査結果



Saito R, et al. J Dermatol. 2022; 49(12): 1255-1262. より作成

特定の刺激に反応してあらわれるじんましん

特定の刺激で起こるじんましんもあります。このタイプのじんましんでは、誘因となる刺激をさけることが大切です。

次のようなことが思い当たる場合は、必ず医師に伝えましょう。

1人の患者さんが複数の種類の刺激に反応することもあります。

一方、特定の食物が原因となることはほとんどありません。



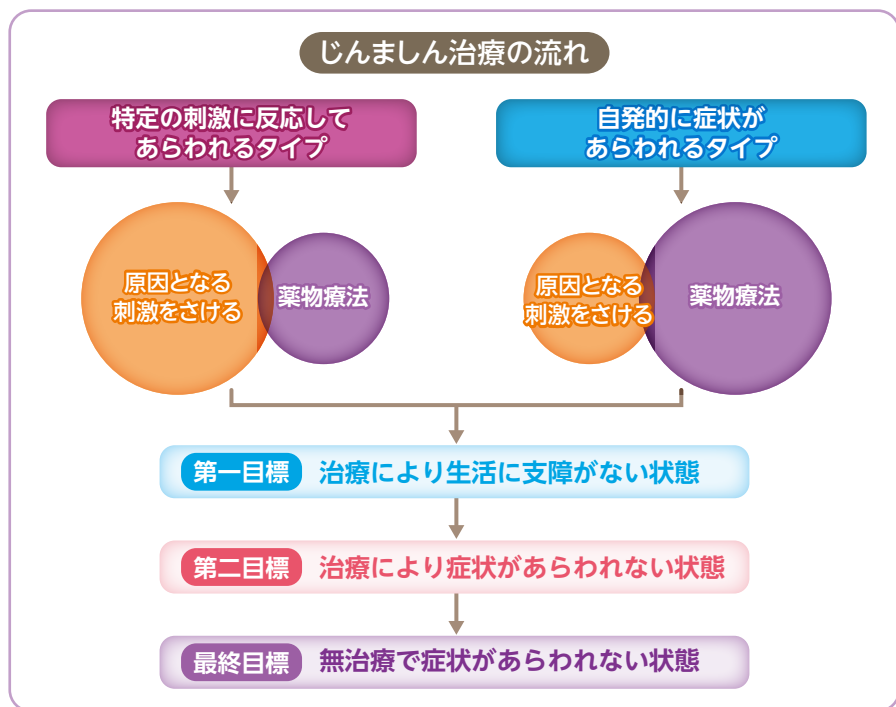
じんましの治療

じんましの治療では、まずじんましのタイプや症状の程度を確認し、それに応じた治療を行うことが大切です。

第一目標は「**治療により生活に支障がない状態**」、次の目標は「**治療により症状があらわれない状態**」です。さらに症状が安定すれば、「**無治療で症状があらわれない状態**」を目指します。

特定の刺激に反応して症状があらわれる場合は、**原因や悪化因子をできるだけさけることが大切**です。

自発的に症状があらわれる場合には、**抗ヒスタミン薬を中心とした薬物療法**を行います。



自発的に症状があらわれる じんましんに対する薬物治療

自発的に症状があらわれるじんましんは、症状を起こすヒスタミンという物質の働きをおさえるお薬が効きやすく、多くの場合しばらく治療を続けることによってやがて治ります。原因不明だからとあきらめずに、**しっかり治療を続けることが大切**です。

治療内容はじんましんの症状と効果に応じてステップアップします。症状がよくなってきたら治療内容をステップダウンします。

自発的に症状があらわれるタイプのじんましんに対する主な治療ステップ



※症状が急に悪化した場合には、ステロイド薬を短期間使用することがあります。

(提供：秀 道広 先生)

秀 道広ほか. 蕁麻疹診療ガイドライン2026, 日皮会誌, 2026; 136(4): 375-493. より要約

抗ヒスタミン薬による治療の進め方

1 治療開始

毎日、決められた量・回数、
抗ヒスタミン薬を内服します。



2 症状が軽くなってきたら

先生と相談しながら、お薬の量・
回数をだんだん減らしていきます。
自分の判断で急にお薬を中止しな
いように心がけましょう。



3 症状がなくなったら

症状がなくなっても、しばらくは
お薬を飲み続けることが大事です。
治療を続けることで、じんましの
症状を予防できることもあります。



POINT



症状が軽くなってもお薬を続けることが大事です。

→ Q4 参照

Q&A

Q1

日常生活で気をつけることはありますか？

A

刺激をさける、十分な睡眠をとる、ストレスをためない、なるべく掻かないことなどが大事です。

原因が分からないじんましんでも、日常生活での刺激をさけることで症状の悪化を防ぐことができます。じんましんを悪化させる要因は人それぞれですが、一般的には、睡眠不足、疲労、ストレスなどが多いようです。

じんましんは、あせらず、無理せず治療することが何より効果的です。

じんましんは、かゆい所を掻いても病気そのものが悪化することはありません。しかし、掻くことでかゆい範囲が広がり、ますますつらくなることは多いので注意しましょう。

Q2

診察時には症状がないのですが、どうすればよいですか？

A

症状があらわれた時に、デジタルカメラ・携帯電話などで写真を撮っておくとよいでしょう。

じんましんの症状は1時間程度～数時間で治るものが多いので、診察のときには症状がないこともあります。しかし、具体的な赤みやふくらみの状態を観察することで分かることも多いので、症状があらわれたときに写真を撮っておくとよいでしょう。

自分のじんましんの症状や生活への影響を把握し、医師と症状の程度を共有することが大切です。症状を評価する方法としては、7日間のじんましんの症状を記録するじんましん活動性スコア(UAS7)や、過去4週間のじんましんの症状や治療効果、生活への影響などを自己評価するじんましんコントロールテスト(UCT)があり、これらを使ってじんましんの症状を記録しておくこともお勧めです。

Q&A

Q3

眠くなりにくい抗ヒスタミン薬とは？

A

抗ヒスタミン薬は、脳内に入りにくいほど眠くなりにくいと言われています。

抗ヒスタミン薬は、内服後、脳内に入ると眠気や集中力の低下を起こすことがありますので、勉強する際や自動車運転などの機械操作をする際には注意が必要です。抗ヒスタミン薬の中でも眠くなりにくいお薬がありますので、気になる方は医師にご相談ください。

Q4

じんましの症状が出なくなった後も抗ヒスタミン薬を飲んだほうがよいのでしょうか？

A

原因が分からないじんましんでは、薬物治療により症状が出なくなった後もしばらく抗ヒスタミン薬の内服を続けたほうがよいでしょう。

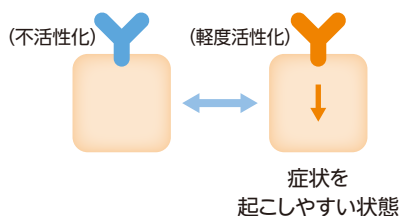
症状が出ない状態になるためには、一般的に発症後2ヵ月以内であれば1ヵ月間、2ヵ月以上の場合は2ヵ月以上の治療が必要とされています。

また、抗ヒスタミン薬には症状をおさえるだけでなく、症状を出にくくする作用もあると考えられています。症状が出なくなるまでの期間が4週間以内であれば数日から1週間程度、1～2ヵ月であれば1ヵ月間、それ以上の場合には2ヵ月間は、症状が出なくなった後も内服を続けたほうがよいでしょう。処方されたお薬はすべて服用することを目指しましょう。

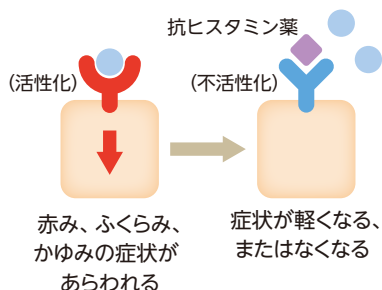
●抗ヒスタミン薬の作用イメージ

症状のある時のみ抗ヒスタミン薬を服用している場合

ヒスタミンが出てくる
前の状況

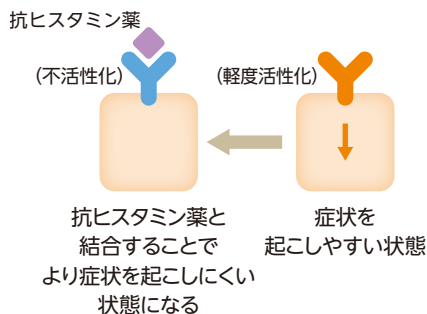


何らかの刺激をうけ
ヒスタミンが出ている状況



症状がなくなっても、しばらく抗ヒスタミン薬の服用を続けている場合

ヒスタミンが出てくる
前の状況



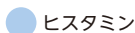
何らかの刺激をうけ
ヒスタミンが出ている状況



神経や血管の細胞



ヒスタミンH1受容体



ヒスタミン



抗ヒスタミン薬

じんましんとの付き合い方

じんましんの原因としては、食べ物やお薬に対するアレルギーがよく知られていますが、じんましんの多くは自発的に症状があらわれるタイプで、それらはアレルギーとは無関係に毎日症状を繰り返します。

特に発症して6週間以上自発的な症状が続いている慢性じんましんは、その後も長く続くことが多いです。

一方で、じんましんに影響を与えるもの、治療法についてはたくさんの方が分かかってきており、多くの場合には抗ヒスタミン薬が有効であることも分かっています。

日常生活で刺激となりそうなものに注意をしながら、あせらず治療を進めていけば、やがてお薬なしでも症状があらわれなくなることも期待できます。



連絡先 (医療機関名)



第一三共エスファ株式会社

EPBIL1P00401-1
2026年6月作成