



ほけんだより12月



令和7年12月
愛知県立一色高等学校

12月に入り、朝晩の冷え込みが厳しくなってきました。この時期は、肌の乾燥やかゆみを感じる人も多いと思いますが、中には「冷たい風や、冷たいものに触れると、肌が赤く腫れてかゆくなる」という症状が出る人もいます。それは「寒冷蕁麻疹（かんれいじんましん）」かもしれません。

かんれいじんましん 寒冷蕁麻疹って？

皮膚が急激な温度の低下（寒冷刺激）にさらされたときに、アレルギー反応に似た仕組みで起こる蕁麻疹の一種です。

どんなとき？

- ・冷たい外気に触れたとき（登下校中、体育の授業など）
- ・冷たい飲み物や食べ物を口にしたとき
- ・お風呂上りに体が冷えたとき など



具体的な症状

皮膚の一部が赤く盛り上がり、強いかゆみを伴います。症状は、刺激を受けてから数分～数十分後に現れることが多く、通常は数十分から数時間で自然に消えます。

予防するためには

- ・寒冷刺激を避ける
マフラー、手袋、帽子、マスクなどで、露出している皮膚をしっかりと保護する。
- ・急な温度変化を避ける：
体が冷えた状態で急に熱いお風呂に入る、といった急激な温度変化は避けてください。
- ・飲み物や食べ物の温度に気をつける
冬場は冷たい飲み物やアイスクリームなどを控え、温かいものを選ぶようにしましょう。



症状が出たらどうする？

- ・まずは温めて
ぬるめのタオルなどでゆっくりと温めると、かゆみが治まることがあります。ただし、急激に熱くするのは逆効果です。
- ・かきむしらない
かきむしると症状が悪化したり、跡が残ったりする原因になります。
- ・薬の相談
症状が頻繁に出る、かゆみが強い、数時間経っても治まらない場合は、皮膚科を受診しましょう。薬で症状を抑えることができます。

