

2026
January

まめ知識

寒冷蕁麻疹(かんれいじんましん)ってなに？

寒い刺激が皮膚に加わると、赤く盛り上がった
り、膨疹(ぷくっと盛り上がる)や、かゆくなる
皮膚のアレルギー反応です。



起こる原因

寒さで皮膚の細胞からヒスタミンという物質が
出ることによって、皮膚がかゆくなったり、赤く腫れたりします。

- ・ 冷たいものに触れる
- ・ お風呂や運動のあとに体が冷える
- ・ 寒い外に出る
- ・ 急に暖かい場所から寒い場所へ移動する など

温度差が原因になることが多い

症状は冷たいものに触れた部分だけに出る場合と、
体全体が冷えた後に全身に出る場合がありますが、
どちらも多くは数時間で自然に治まります。

予防・治療

- その1 体を冷やさない(防寒対策・重ね着) / 体を温める
- その2 お風呂やプールのあとに急に冷えないようにする
- その3 冷たい飲み物を一気にとりすぎない
- その4 かゆくてもかきすぎない

抗ヒスタミン薬でかゆみを抑えることもできます。
しかし、長引く場合や重症な場合は皮膚科を受診しましょう！
◎ 肌を保湿しておく、症状が出にくくなることもあります。

簡単にまとめると・・・

- ・ 寒さや温度差で起こる皮膚のアレルギー反応
- ・ 主な症状はかゆみや赤い腫れ
- ・ 冷え対策とかきすぎ防止が大切！
- ・ ひどいときは薬や受診で対応



**アクラフのフールは冬でもぽかぽか！
レッスンが終わったら、髪の毛、身体を
よく拭きましょう！**