



毎日イキイキ！健康情報

突然、発症することもある？

紫外線アレルギー

太陽の日差しが気になり始める5月、紫外線対策が必要な季節になってきました。紫外線はシミやシワの原因になることは知られていますが、紫外線によってアレルギーが引き起こされるということをご存知でしょうか？ そこで今回は、紫外線アレルギーについてお話しします。この紫外線アレルギーは突然発症することもあり、一度発症すると完治が難しいため、予防がとても大切になります。



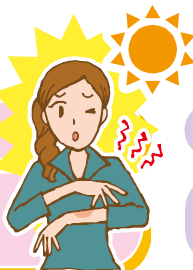
具体的な症状

紫外線アレルギーとは、少量の紫外線でも体が過剰に反応して、皮膚に異常が現れてしまう症状のことです。皮膚以外にも目が充血したり涙が出たりするほか、頭痛や吐き気、発熱、下痢といった症状が出る場合もあります。

こういった紫外線を浴びることで皮膚症状が生じる光線過敏症にはいくつか種類がありますが、特に多いのが日光に当たってすぐに症状が現れる日光蕁麻疹と、遅れて症状が現れる多形日光疹です。

日光蕁麻疹

- 日光に当たるとすぐに症状が現れる。
- 日光に当たった部分が赤くなったり、かゆくなったりする。
- 軽度の場合は日陰や屋内に入ると20～30分で症状が消える。



多形日光疹

- 日光に当たった日の夜や翌日に症状が現れる。
- 日光に当たった部分に湿疹ができて、かゆくなる。
- 時間の経過とともに症状が重くなり、数日から1週間程度続く。



アレルギー検査

紫外線アレルギーの疑いがある場合、皮膚科やアレルギー科で光線過敏症検査を受けることをおすすめします。検査では背中に光線を当てることで、ご自身がどの紫外線にアレルギー反応を示すのかや、またアレルギーの重症度も知ることができます。検査費用は一般的に4000～5000円程度です。



予防法

紫外線アレルギーを予防するには、太陽の光を浴びないことが大切です。肌を露出しない服装で、帽子や日傘を使用して、顔や手には日焼け止めクリームを塗って紫外線対策を行いましょう。また、紫外線が強い時間帯の外出は避けたり、日なたを歩かないようにしましょう。



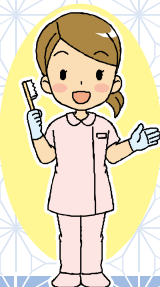
こうあつさい 降圧剤やシブ薬を使用している方は、副作用で日光に当たると皮膚が赤くなったり腫れたりする薬剤性光線過敏症が発症することもあります。症状が現れてしまったら直射日光に当たらないよう注意しましょう。

歯とお口の健康を守る

「デンタル川柳」

5月9日は「口腔ケアの日」です。口腔ケアとは、お口の中を清潔にして口腔と全身の健康を保つことです。

介護でよく行われますが、口腔ケアが必要なのは高齢者だけではありません。ホルモンの変化で歯周病やむし歯になりやすい妊婦さん、免疫力が低下して感染症のリスクが高まる被災者にも必要です。また、手術後の肺炎の発症や死亡率を低下させる効果が期待できるとして、口腔ケアに力を入れる病院もあります。こういったことから、お口の健康が全身の健康に大きく関係していることがわかりますね。



妊娠中

災害時にも

口腔ケア

