

● かぶれ

特定の物質にアレルギーを起こして
きる湿疹反応を一般に「かぶれ」とい
います。生まれつきアレルギーを起こ
すことはなく、接触を繰り返していく
うちに感作（アレルギーの獲得）が起
こります。

例えば毛染めですが、1回目の毛染
めでかぶれることはまずなく、早い人
では2回目、その後は何回目で起こっ
てもいいわけです。よく患者さんが「こ
れは昔から使っているから違う！」と
主張されますが、そうではありません。
急に頭皮や生え際に湿疹病変が現れた
ときは、原因として染粉を疑わないと
いけません。化粧品にしてもしかり。
5年使っているのが10年使っている
が、いつかぶれを起こしてもおかしく
ないのです。

この時期のかぶれとしては、植物に
気を付けるべきです。ハゼ、ウルシ、
特に最近ではヌルデでかぶれる人が多い
ようです。ひどい人は木や葉に触れな
くても、木の下や近くを通っただけで
かぶれる人もいます。図鑑などでお子
さんなどと確認し近づかないようにす
ると良いでしょう。

金属アレルギーも増えてきています。

ピアスやネックレスはすぐ気付くそう
ですが、最近ではベルトのバックルでへ
その辺りのかぶれを起こす人も少なく
ありません。金属は汗で溶け出してイ
オン化するとかぶれやすくなります。
バックルの大きなものが多くなってい
たことと、シャツを出して着るスタイ
ルが普通になってきたことが影響して
いるようです。

あと、湿布かぶれは湿布を貼った形
に四角くかぶれるのが普通ですが、一
部の湿布は貼っただけではかぶれず、
その部分が日光に当たるとひどくかぶ
れるものがあります。3〜4週間前に
貼った部分でも日に当たるとかぶれる
ので厄介です。そういった湿布は必ず
パッケージに注意書きがありますので、
露光部への使用は避けるべきです。

かぶれも軽ければ自然に治る場合も
ありますが、時にかぶれたところがひ
どい状態で続くと、元々原因物質に接
触してない皮膚が敏感になり、全身に
湿疹病変が出現する「自家感作性皮膚
炎」を起こすことがあります。できる
だけ早い時期に皮膚科を受診し、塗り
薬にてしっかりと炎症を抑え込むことが
大事です。

【岩国市医師会】

電子レンジで簡単に

ヨーグルトサラダ

材料（4人分）

- ・カボチャ…170g
- ・ブロッコリー…100g
- ・タマネギ…30g
- ・ヨーグルト…大さじ2
- ・マヨネーズ…大さじ1
- A・レーズン…15g
- ・しょうゆ…小さじ2
- ・こしょう…少量

●エネルギー 81kcal/人 ●食塩相当量 0.5g/人

作り方

- ①カボチャは一口サイズに切る。ブロッコリーは小房に分ける。タマネギは薄切りにする。
- ②耐熱ボウルにカボチャを入れて600Wのレンジで3分加熱し、ブロッコリー、タマネギを加えてさらに2分加熱する。
- ③Aを混ぜて②に加えて和える。

食推さんの
食べてみんな
おいしいけえ！



★ひとことポイント★

簡単で、しかも緑黄色野菜たっぷりのサラダです。
野菜をもう1皿にどうぞ！

レシピ提供：岩国市食生活改善推進協議会