

上手にセルフメディケーション

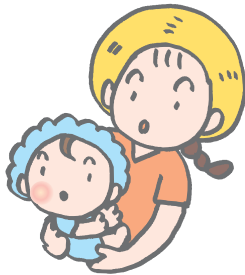
上手に使いたいステロイド剤。 外出時は、虫に刺されないための対策も。

本格的な夏もうすぐ。日ざしも強くなり、肌を出す機会も多くなります。日焼けとともに注意したいのが、虫刺され。かゆみがなかなかひかなかったり、赤くはれて跡が残ったり…症状が長引くことも少なくありません。小さなお子さんの場合、虫刺されからトビヒになることも。「虫刺されくらい」と思わずに、適切な対応を心がけ、夏を快適に過ごしましょう。

かゆみは、時間差攻撃で

蚊などの虫に刺されたときのかゆみ。イライラしますよね。刺された直後だけでなく、数日たってから思い出したようにかゆくなることもあります。虫刺されによるかゆみや赤み、はれなどの症状は主に、蚊の唾液や蜂の毒といった「むし毒」を抗原とするアレルギー反応によって生じると考えられています（むし毒そのものによる中毒が原因となって起こるものもある）。

このアレルギー反応は、刺された後すぐに起こる即時反応と、ゆっくり起こる遅延反応に大別されます。即時反応は、刺されてから15～30分をピークとし、2時間程度で消えますが、強いかゆみや赤みがみられます。一方の遅延反応では、刺されてから5～6時間後に赤みを伴ってはれ始めて、24～48時間後にピークに達します。蚊に刺された時のような遅延反応は、子供の時に見られるのですが、多くは小学校に入る頃にはこの反応を示さなくなります。赤ちゃんの腕やほほに、赤く腫れあがった跡に気づいたら、虫刺されによる遅延反応が出ている可能性が高いので、かゆみを止めてあげるようにすることが大切です。爪が伸びていると、皮膚を傷つけることになりトビヒなどになることも。爪を切ることや、スキンケアも大切です。



ステロイド剤を上手に使う

虫刺されに用いられる薬の多くには、ヒスタミンの働きを抑える抗ヒスタミン剤（ジフェンヒドラミン、クロルフェニラミンなど）が配合されています。刺されてすぐの場合、症状があまり強くない場合などは、抗ヒスタミン剤中心の塗り薬でも十分に対応することができます。

しかし、かゆみや赤みが強い場合、パンパンにはれている場合などは、ステロイド剤を含む塗り薬が有効です。ステロイド剤は、すぐれた抗炎症作用をもつ成分。「ステロイド剤は怖い」「副作用が心配」と

いった声を耳にすることもありますが、虫刺されの場合は患部が小さく、3～4日くらい使用すればよくなるケースがほとんどですから、そのような心配は、まず無用といってもよいでしょう。症状を長引かせたり、ひどくしたりしないためにも、ステロイド剤を早めに使うことが勧められます。

ただし、すでに掻き壊してしまい、患部がジュクジュクしているとき、化膿しているときなどは、ステロイド剤は使用しないこと。症状を悪化させるおそれがあります。患部が広いとき、患部が何ヵ所にも及ぶときなども、薬を使う前に、医師・薬剤師に相談するようにして下さい。

昔から「蜂に刺されたらおしっこをかけるるとよい」ともいわれますが、これはまったくの迷信。尿（アンモニア）で蜂の毒を無毒化することはできませんし、衛生的にも問題がありますから、決してなさらないように。

虫に刺されない工夫も

虫の多い戸外や出かけるとき、畑仕事やガーデニングをするときなどは、虫よけ剤を使うことも必要となるでしょう。

虫よけ剤の多くに配合されているのが、ディートという昆虫忌避成分。虫の体内に入り、吸血行動を麻痺させる働きがあるといわれています。塗り残しや塗りむらができないように、スプレー剤の場合は、一度噴霧した後、手で塗り広げるようにするとよいでしょう。

お子さんに使用する場合は、大人の手に入った虫よけ剤を出し、それを塗ってあげるようにすると安心です。ただし、12歳未満のお子さんに対しては、保護者の指導監督のもとで、次の回数を目安に使用し、顔には使わないこととされています。

- ①6カ月未満の乳児：使用しない。
- ②6カ月以上2歳未満：1日1回
- ③2歳以上12歳未満：1日1～3回