



今年も寒さの厳しい季節がやってきました。そんな中で、毎年しもやけに悩まされている方は多いのではないのでしょうか。今回は、「しもやけ」についてご紹介したいと思います。

【しもやけとは】

しもやけ(霜焼け)とは、冬の寒さなどによって手足の指や耳など体の末梢部分の血行が悪くなり、赤紫色に腫れるものを指します。しもやけは「凍瘡(とうそう)」とも呼ばれます。

多くは痛がゆさを伴い、入浴をしたり、就寝時に布団に入るなどして体が温まると症状が強くなることです。ひどくなると水ぶくれができたり、破れて潰瘍が起きることもあります。



【しもやけが起こる原因】

しもやけは繰り返す寒冷刺激によって、血液の巡りが悪くなることで起こります。特に血液の巡りが悪くなりやすい手足の指や耳が発症しやすいとされています。気温が4~5℃、寒暖差が10℃前後になると発症しやすくなるとされ、真冬よりも初冬や初春に多いのが特徴です。また、手袋や靴下を濡れたままにしていると、肌の表面の温度が下がりやすくなり、しもやけの原因になることがあります。

【しもやけ(凍瘡)と凍傷の違いは？】

両者は原因と対処法が異なります。しもやけは日常的な冷えによる血行不良が原因で起こります。生活上の工夫や注意で予防することもでき、治療も初期であれば市販薬でセルフケアをすることが可能です。対して凍傷は、冬の雪山などの厳しい寒さに長時間さらされることが原因で起こります。非常に低い温度によって体の組織が凍り血行が途絶えてしまうため、場合によっては病院で処置が必要になることもあります。



【対策と予防法】

1、保温する

特に外出時には手袋や厚手の靴下、耳あてなどを着用して、しっかりと保温しましょう。小型の使い捨てカイロは持ち歩きやすく、冷えやすい部分を温めるのことができるためとても便利です。

2、血の巡りを良くする

普段シャワーで済ませがちの方は、湯船に10分から15分程度浸かるようにしましょう。入浴時や入浴後に、手や足を優しくマッサージをすることもおすすめです。入浴とマッサージは全身を温め、血行を良くする効果が期待できます。この際、水ぶくれやただれが生じている場所のマッサージは避けましょう。入浴後にはクリーム等で保湿をしましょう。



3、肌を濡れたままにしない

肌を濡れたまま放っておくと冷えの原因になります。そのため、手を洗った後はハンカチ等ですぐに拭くようにしましょう。また、雪や雨で濡れた手袋や靴下は早めに替えるようにしましょう。



【この時期に取り入れたい栄養素】

栄養バランスの良い食事をするのが基本ですが、血行を良くする作用のあるビタミンAを積極的に取り入れることでしもやけの予防に繋がります。具体的には、アーモンド等のナッツ類、カボチャ、アボカドが挙げられます。

【場合によっては医療機関に相談を】

思うように症状がよくなる場合や、気になることがある場合はお近くの医療機関(皮膚科)を受診しましょう。しもやけに対しては、末梢循環を改善する内服薬や、血行を促進する外用薬などによる治療が行われます。



参照 ユースキン製薬 肌育研究所
第一三共ヘルスケア ひふ研究
作成 ケンユウ学校町薬局