



「薬の窓口」は過去の資料も含めてホームページで公開しています。参考にしてください。

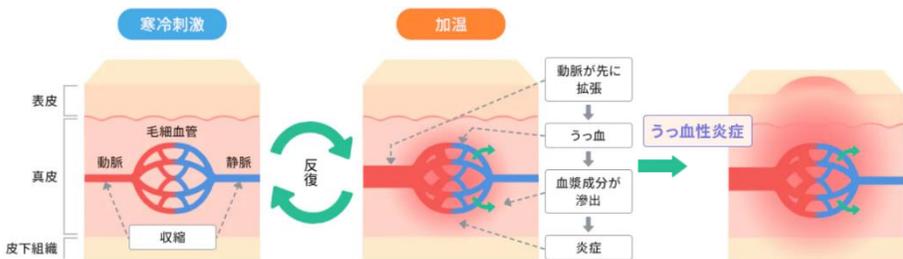
寒暖差に注意し、寒さ対策・血行促進をしてしもやけを予防しましょう。

▶ しもやけ (霜焼け)

しもやけは、急激な温度差の刺激により、身体の末端の血流が異常をきたすことで発症する病気です。しもばれ、しもくち、ゆきやけとも呼ばれますが、医学用語では「凍瘡(とうそう)」と言います。

私たちの身体は、自律神経の働きによって、寒い環境にいる時は手足の血管を収縮させて体温を保持し、暖かい環境にいる時は手足の血管を拡張して熱を逃がすようにして、体温を調節しています。

寒い環境から急激に暖かくなると、**動脈はすぐに太さが戻りますが、静脈はゆっくりと戻るため、血液の流れが滞り(=うっ血)**、炎症が起こります。これが繰り返されることで、しもやけになります。



しもやけは、気温が低く、昼夜の寒暖差が大きい**冬の初め**や**春先**に発症しやすくなります。手足の指に多いですが、耳たぶ、鼻のあたま、頬などの冷気にさらされやすい部位にも起こります。

しもやけになると**赤紫色に腫れ**、**ジンジンとした痛み**や**かゆみ**が現れます。悪化すると水ぶくれができ、破れて潰瘍になることもあります。入浴時や睡眠時に温まると、かゆみが強くなるのも特徴です。

【しもやけのタイプ：多形紅斑型】 イメージ図



【しもやけのタイプ：樽柿型】



▶ 予防

✓ 防寒・保温

寒い時期は、手袋、靴下、帽子、耳当て、マスクなどを着用し、寒冷刺激から身を守りましょう。

✓ 血行改善

入浴や、手足の指のマッサージが血行改善に効果的です。きつい靴は足の指の血行不良の原因となるので、避けてください。**ビタミンE**には、血管を広げて血液の循環をよくする働きがあります。植物油やナッツ類、卵、かぼちゃなどの緑黄色野菜に多く含まれます。

✓ 汗や水気に注意

汗をかいた時、水仕事の後などはしっかりと皮膚の水気を拭き取りましょう。濡れたままにしていると、水分が蒸発する際に熱を奪うことで、身体が冷えてしまいます。雨や雪で手袋・靴下が濡れた場合は、早めに取り替えるようにしましょう。



▶ 治療

塗り薬(軟膏・クリーム)での治療が基本です。症状が軽い場合は、**市販の医薬品でセルフケア**することができます。以下の成分が含まれているものが多く、複数配合された製品もあります。

ビタミンE (トコフェロール酢酸エステル)

末梢の血管を広げ、血行を促進します。症状の回復を早めます。

抗ヒスタミン成分 (ジフェンヒドラミン塩酸塩など)

かゆみの元であるヒスタミンをブロックすることで、かゆみを抑えます。

ステロイド (ヒドロコルチゾン、プレドニゾロンなど)

皮膚の炎症をしずめます。腫れが強い場合におすすめです。

▶ 注意

しもやけが**長期間治らない**、あるいは**症状が重い**場合は皮膚科を受診してください。また、しもやけと似た皮膚の症状が現れる別の疾患もあるので、寒い時期以外にしもやけのような場合や、**発熱・関節痛**など全身症状がある場合は、**早めに医療機関を受診**しましょう。