



# しもやけ



最近、手や足の指先が赤くなって膨れている。お湯に浸けたら……<sup>かゆ</sup>痒い!! そう、それはしもやけです。今年もしもやけの季節がやってきました。(紫陽)

## その一、しもやけとは?

しもやけとは、「冬の寒い風に当たるなど、皮膚が寒冷刺激にさらされることにより血液の流れが悪くなって起こる皮膚炎」のことで、正式名称は「凍瘡<sup>とうそう</sup>」です。赤紫の円形の発疹ができるタイプをM型、むくんでいるようにぼんぼんに腫れるものをT型といいます(右図参照)。

季節では冬に多く、気温が5℃以下でその日の最高気温と最低気温の差が約10℃の場合に起こりやすいといわれています。

年齢では幼稚園から小中学生に、性別では女性に多く発生します。また遺伝的素因もあるので、親がしもやけ体質だという方はご注意ください。



M型



T型

◀しもやけの種類

### ○しもやけとビタミンE○

ビタミンEが不足すると、血行が悪くなるので冷え性やしもやけになりやすくなります。

ビタミンEを多く含む食品は、種実類(アーモンド、ピーナッツなど)、植物油、アボカド、かぶ葉、だいこん葉、なばな、にら、赤ピーマン、モロヘイヤなどです。

通常の食生活で不足することはありませんが、もうすぐ長期休暇ということもあるので、栄養の偏った食事をしないよう気をつけましょう。

## その二、しもやけを予防しよう

ここでは、手軽にできるしもやけの予防法を紹介します。

- **外出時は厚手の手袋や靴下、耳当てを着用する**  
— まずは寒冷刺激から手足の末端や耳を守りましょう。基本にして最も手軽な予防法です。
- **湿気を帯びたら下着や靴下を取り換える**  
— 湿った部分の局所温度が気化熱で下がるのを防ぐためです。特に足は活動により汗をかきやすいのでご注意ください。
- **手足をマッサージしたり暖房器具で暖める**  
— 寒冷刺激を受けてしまった場合は事後対処が肝心です。入浴後のマッサージも有効です。

## その三、しもやけにかかったら

ここでは、しもやけにかかってしまった場合の対処法・治療法を紹介します。

- **外用薬を塗ってマッサージする**  
— ビタミンE含有の軟膏などが効果的です。
- **患部をお湯と水に交互に浸ける**  
— お湯は約40℃、水は5℃で、始めと終わりはお湯です。
- **血行を良くするビタミンや薬を服用する**  
— ビタミンEのサプリメントや、漢方薬が効果的です。



ここで得た知識を活用し、快適に冬を過ごしてください。ただしあまり痒みなどが長引いたり、暖かくなっても治らないときは、放置せずに皮膚科を受診しましょう。