

薬局 だより

KI PHARMACY

2021年2月号

しもやけ (凍瘡)



お薬や健康に関するお悩みは、お気軽にケーアイ調剤薬局へご相談下さい。

しもやけは、寒さや冷えなどからくる血行不良が原因で起こる炎症のことです。別名を「凍瘡(とうそう)」といいます。特に、手先や足先・耳・鼻など、細い血管が集まる体の末端部で発症が見られます。皮膚が赤く腫れたり、むずがゆくなったりするのが特徴です。



しもやけは、氷点下のような極寒条件よりも、気温5℃前後の環境や、昼夜の気温差が激しい時に起こりやすいのが特徴です。真冬よりも、1日の気温差が激しい冬の初めや春先の方がしもやけになりやすいので、真冬を過ぎても注意が必要です。



「寒い」と「暖かい」の刺激を繰り返すと、血管の収縮や拡張が繰り返されることで血液の循環に障害が起こり、しもやけを発症します。



近年では、気温の変動が激しいことや、暖房設備の充実によって屋内と屋外の気温差が大きくなってしまいう点も、しもやけで悩む人があまり減らない理由のようです。

くしもやけの予防法>

しもやけは、寒い環境下に長くいることで体の末端の血流が悪くなり発症します。予防するには以下のような方法が有効です。

●寒いところではしっかり防寒する

寒暖差のあるところを行き来するとしもやけのリスクが高くなりますので、早めの時期から防寒に努めましょう。



外出時は手袋・マフラー、マスク、耳当て・帽子、カイロなどを使用して寒さにさらされないようにしてください。



●つま先を締め付ける靴を避ける

窮屈な靴、つま先が尖った靴などを長時間履き続けることでも、足先の血行が悪くなり、しもやけを引き起こすことがありますので、注意が必要です。

●湿気を避ける

濡れた靴下や手袋を着用し続けたりすると、手足の指先が冷えてしもやけを引き起こしやすくなります。替えを用意して、濡れたら取り換えることで予防になります。

●体を内側から温め、血行を良くする

温かいものを食べる、ゆっくり入浴するなど、体を内側から温めることも大切です。血行を良くするためにはマッサージも有効です。



<お子様のしもやけ予防法>



子どもは、大人に比べて皮下脂肪が少なく、体重に対する体の表面積も大きいため、**体温が逃げやすい**、つまり**外気温の影響を受けやすい**という特徴があります。また**汗もかきやすい**という点も、体温を奪われやすい要因となります。その上、**寒くても外で遊ぶことが多い**ため、**しもやけは大人よりも注意が必要**です。

予防法としては

- しっかり防寒する**。雪遊び等、濡れることがわかっている場合は防水性の高い服・靴・手袋を着用させる。
- 濡れたり湿ったりした服や靴下や手袋は、すぐに取り替える**。また、外から帰ったら手足をぬるま湯につけたりマッサージをしたりして温めるのも予防に効果的です。

★まれにしもやけ（凍瘡）ではなく、**自己免疫疾患などの病気である場合もあるので、春になっても症状がおさまらないようなことがあれば皮膚科や小児科などを受診**するようにしましょう。

<しもやけの予防に摂取したい栄養素(食べ物)>

血行を促進する食べ物を積極的に摂取することで、しもやけの予防になります。

●ビタミンE

ビタミンEには、**血行を改善する効果**があります。ナッツ類（アーモンド、ピーナッツなど）や、パーム油などの植物油、ほうれん草、かぼちゃ、アボカド、うなぎ、卵黄などにも含まれています。また、**ビタミンEは、ビタミンCと一緒に摂取することでより効果が期待**できます。ビタミンCは、柑橘系の果物や、キウイ・イチゴ・パプリカ・アセロラなどに多く含まれています。

ビタミンE



ビタミンC

●香辛料

体を温める効果のある食材は、**生姜・唐辛子・胡椒**などのスパイス・香辛料が挙げられます。ただし、**食べ過ぎると胃に負担をかける**ので注意が必要です。



<しもやけの対処法>

●保温

保温することで、症状の悪化を防ぐことができます。**しっかり防寒**しましょう。

水仕事をする場合は、**ゴム手袋などを着用**して行うようにします。寒いところから帰宅したら、**ぬるま湯で手足を温め**ましょう。

ゆっくり温めれば、あまりかゆみが強くなりません。

カイロなどで**低温やけど**をしないように温めるのも効果的です。

一時的にかゆみが増しても、**血流が改善すれば症状が早く改善**する可能性があります。

●入浴時のマッサージ

入浴で体の内側から温めることができるとともに、**マッサージで血流の改善が図れます**。マッサージは**やさしく丁寧に**行うようにしてください。体が温まる効果のある入浴剤などの使用もよいでしょう。

●市販されている医薬品

「しもやけ用」などとして、**かゆみを抑え血行を良くする効果のあるクリーム・軟膏が市販**されていますので、こういった医薬品を患部に塗ることで症状の改善が期待できます。塗るときは強くこすらないように気を付けてください。**軟膏・クリームの他、ビタミンEなどが含まれている飲み薬も市販**されています。

●皮膚科を受診

糖尿病や閉塞性動脈硬化症の方はしもやけ（凍瘡）が重症化しやすいので、特に**注意が必要**です。

症状が悪化した場合や、かゆみ・痛みががまんできない場合は皮膚科を受診しましょう。症状や重症度に応じて**血行を改善する効果のある軟膏や、内服薬、漢方薬（当帰四逆加呉茱萸生姜湯・五積散・四物湯・温経湯 等）が処方**されます。