

おはだ

しもやけ

寒くなると手足にできる、痛がめ
しい「しもやけ」。今回は「しもやけ」
についての読み物です。

原因は？

「しもやけ」は寒冷のため、手足の
血の循環が悪くなることによつてで
きます。場合によっては耳にできる
こともあります。

1センチくらいの赤い斑点のこ
とが多いですが、人によつては手の指
全体が赤くはれあがったり、水ぶく
れや潰瘍ができることもあります。

予防法は？

外出する時は手足や耳を防寒具に
包み、寒さから守りましょう。

「しもやけ」は温度差が大きくて
もできます。お湯で手を洗った後や、
お風呂上りの後、水分をふき取らず
にしめった状態にしておく、皮膚
の温度が下がり「しもやけ」ができ
やすくなります。また、運動後の汗

ばんだ足をそのまましておくのも
同じことです。

手足がぬれたら乾いたタオルでよ
くふき取り、靴下がしめったら取り
替えるなどの、きめ細かいスキンケ
アが大切です。

治療は？

「しもやけ」の治療は血行を改善
させることです。

軽い「しもやけ」はマッサージや
温浴が効果的です。ただし、シクシ
クした「しもやけ」や、痛い「しも
やけ」はマッサージはしないほうが
よいでしょう。

当院皮膚科では、「しもやけ」の患
者様に対して、血行を良くして炎症
をおさえる軟膏を処方しております。
また、ひどい「しもやけ」の方には、
血行をよくするような飲み薬も用意
しております。

危険な「しもやけ」？

「しもやけ」のよつで「しもやけ」
でない病気があります。

膠原病という病気で、「しもやけ」
に似た症状が出る場合があります。
「しもやけ」は、普通、子供の病気
であり、温かい季節になると治るも
のです。

① 大人になって「しもやけ」ができ

るようになった。

② 春になつてもなかなか「しもや
け」が治らない。
などの症状のある方は、皮膚科に
相談ください。

やけどに注意

寒くなり、ストーブ、やかんなじ、
火を使うことが多く、やけどの患者
様が増えております。

やけどをされた場合、すぐに流水
で三十分以上冷やされることをお勧
めします。冷やすことで痛みもやわ
らぎますし、やけどが皮膚深くまで
進行するのを予防する作用もありま
す。

軽いやけどと思つても、翌日にな
ると水ぶくれになることがあります。
水ぶくれができると細菌も入り
やすく、跡が残る場合もあり、病院
を受診された方がよろしいかと思
います。

やけどは最初が肝心です。早期の
治療によつて、「早く」「きれい」に