



PENTARO

平成 29年 12月 26 日

～しもやけの季節になりました～

2017年もうよいよ差し迫って参りました。今年もあっという間の1年で、多くの患者様やスタッフに支えられなんとか無事に年が越せそうです。弊院を本当にご愛顧いただきましてありがとうございます。

さて、時代は平成も終わろうかとしているのに、昭和的な病気のしもやけでかかる人がまだまだ多いです。写真は中学生の女の子の手です。痛々しいですね。

今月はしもやけについて述べていきたいと思います。



原因は下の図にあるように、**寒さと温度差による血行障害**です。

チェックリストを作成しましたがあなたはいくつ当てはまるでしょうか？

5つ以上の方はしもやけになりやすい体質だと思ってください。

しもやけ(凍瘡)

原因 寒さ+温度差による皮膚の血行障害

正常 → 寒くなると → 動脈と静脈もともに細くなる → 暖かくなると → 動脈はもとの太さに戻るものの、静脈は細いためうっ血する

動脈 静脈

うっ血した血液

発症

しもやけチェックリスト ~あなたはいくつ当てはまりますか?~

しもやけになりやすい人

- 小児(大人より免疫力や自己調整機能が劣る為)
- 血行の悪い冷え性の人
- 栄養が偏りがちな人(主にビタミンE)
- 仕事で水に触れる機会が多い人
- 汗かき体質の人(手足に汗をかき体温を奪われる)

しもやけの症状

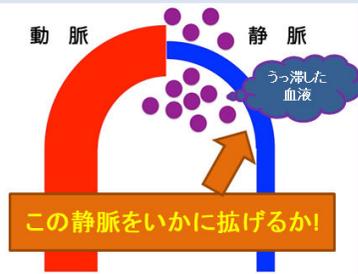
- 手や足が全体的に赤く腫れている
- 手足の指、手のひら、足の裏に赤い発疹がある
- 暖かいときはかゆくなり、寒い時は痛む
- 手足の指が赤黒く変色している
- 靴をはいたり、歩くときに痛みを感じる

治療

血流の改善に尽きる

- ◆ 保湿剤(血管が柔らかくなる)
- ◆ ステロイド外用剤(抗炎症作用)
- ◆ Vit.E内服・外用(抗酸化作用)

動脈 静脈



日常生活での対策

お湯と水に交互に浸ける

1. 37℃～40℃ぐらいのお湯と5℃ぐらいの水を用意する
2. しもやけの部分をお湯につけ、温めきる
3. 温めきったら、次は5℃の水につけて冷やしきる
4. これを5回程度繰り返す
5. 最後はお湯で終わる

Vit.C、βカロチンは
Vit.Eの吸収を
高めます



Vit.E、Vit.C、βカロチンの摂取

Vit.E

モロヘイヤ、ウナギ、ナッツ類、カボチャ、めんたいこ、ほうれん草など

Vit.C

アセロラ、柿、キウイ、ピーマン、イチゴ、ブロッコリー、グレープフルーツなど

βカロチン

にんじん、かぼちゃ、ブロッコリーなどの緑黄色野菜、みかんなどの柑橘類

治療は内服外用と様々あるのですが、根本的に治す(しもやけになりにくい体質づくり)と言う意味では、日常生活での対策が欠かせません。日々の対策でつらい肌トラブルを予防・改善しましょう。

三和皮フ科忘年会 ♪

来年もよろしくお祈いします☆



医院：各務原市那加桜町 2 - 368

Tel 383 - 6800

自宅：各務原市三井北町 1 - 171

Tel 382 - 1437

三和皮フ科HP：<http://miwahifuka.org/>