



# PENTARO

平成 30 年 12 月 26 日

## ～しもやけの季節になりました～

院長 三和 拓人

2018 年もうい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。日頃から弊院を本当にご愛顧いただきまして誠にありがとうございました。

さて平成最後の 12 月ですが、まだまだ昭和的な病気のしもやけで来院される方が多いです。今月は、しもやけについて述べていきたいと思ひます。

### 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

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

原因はスライドにあるように、寒さと温度差による血行障害です。

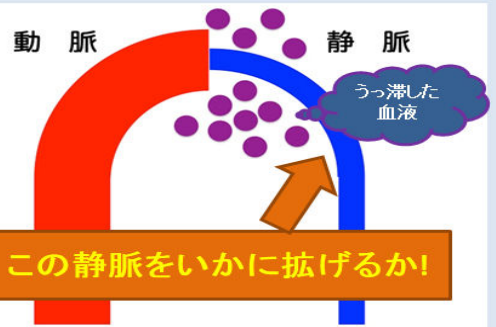
チェックリストを作成しましたが、あなたはいくつ当てはまるでしょうか？

5 以上の方はしもやけになりやすい体質だといえるでしょう。

## 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)



## 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

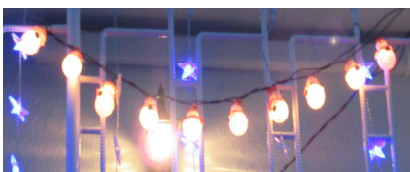


#### βカロチン

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)という意味では、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。



当院では、11月下旬からイルミネーションとクリスマスツリー、壁にもサンタやトナカイなどの飾り付けをしていました。雪の結晶とペンギンの親子は今年から新しく追加したものです。お気づき頂けたでしょうか？

今年もありがとうございました。良いお年をお過ごし下さい。

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/>