



# PENTARO

令和 4年12月27日

## ～しもやけの季節になりました～

院長 三和 拓人

2022年もいよいよ差し迫って参りました。

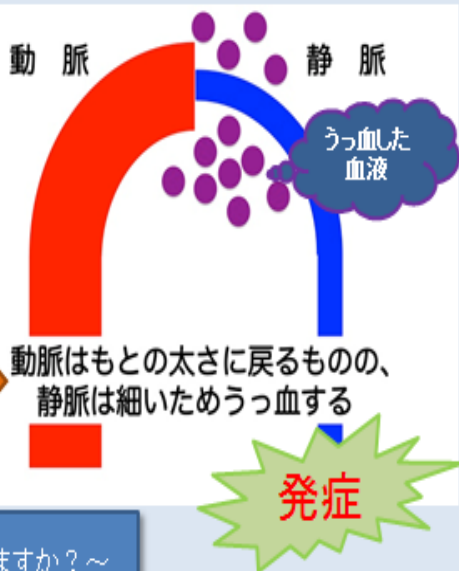
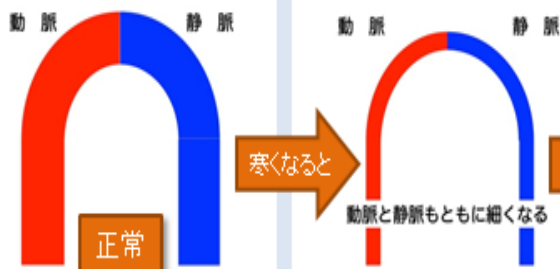
今年もコロナに振り回された1年でしたが、多くの患者様やスタッフに支えられ、なんとか無事に年が越せそうです。日頃から弊院を本当にご愛顧いただきまして誠にありがとうございました。

今年も例年より寒いと言われており、いよいよしもやけの患者様が増えてきております。

### しもやけ(凍瘡)

#### 原因

寒さ+温度差による皮膚の血行障害



### 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

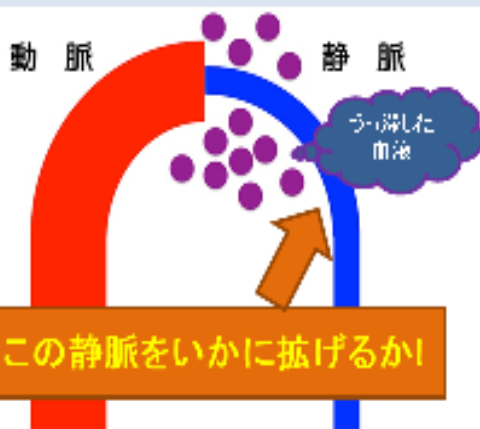


原因はスライドにあるように、寒さと温度差による血行障害です。  
 チェックリストを作成しましたがあなたはいくつ当てはまるでしょうか？  
 5つ以上の方はしもやけになりやすい体質だと思ってください。

## 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°C~40°Cぐらいのお湯と5°C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°C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.E、Vit.C、βカロチンの摂取

Vit.C、βカロチンは  
 Vit.Eの吸収を  
 高めます

#### 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。



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。

スタッフ一同