

しもやけ予防と対策

健康

通信

常陸大宮済生会病院

皮膚科
倉持 美也先生

しくみと症状

しもやけは正式には凍瘡とうそうといいますが、冬に気温が4～5度で、一日の気温の差が10度以上になると生じやすいといわれています。冷たい外気に触れた後、血行の悪くなりやすい場所、手足の指先、耳たぶ、頬、鼻などに症状が出ます。皮膚が赤く腫れあがり、ひどい時には水ぶくれになることもあります。かゆみや痛みを伴い、入浴でかゆみが強くなるのが特徴です。

皮膚の血管は、気温が高いと拡張し、低いと収縮します。気温の変化が激しい晩秋から初春にかけて、この調節がうまくいかない時にしもやけになります。

子どもに多い病気ですが、女性では大人になっても繰り返す人もいます。高齢になると年々動脈が硬くなってくるため、発症しやすいといわれています。同じように寒気に当たっても、しもやけを起こしやすい人と起こしにくい人がいることから、遺伝的な素因もあるといわれています。

予 防 法

しもやけの予防には、外出時の防寒と急激な温度変化を避けることが第一です。冬に外出する時は、手袋・マスク・耳当て・帽子などの防寒具でしっかりと冷気を避けるように気を付けましょう。また、皮膚が湿っていると皮膚の温度が急速に低下しやすくなるので、手を洗った後は十分に水分を拭き取り、乾燥に努め、足の汗が多い人は湿った靴下を時々取り替えるようにしましょう。



治 療 法

それでもしもやけを発症してしまった時は、局所の血行を改善させるため、ビタミンEや血管を広げる薬を内服しながら、ビタミンEの塗り薬や「ヘパリン類似物質」の塗り薬、かゆみが強い場合にはステロイドの塗り薬などで治療します。

しもやけを治療しないでいると傷が深くなってしまふことがあり、しもやけに症状が似ている別の病気もあるので、症状のひどい人、何度も繰り返している人は早めに皮膚科を受診しましょう。

