



令和 5年 12月 26日

## ～しもやけの季節になりました～

院長 三和 拓人

2023年もいよいよ差し迫って参りました。

今年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。

今年は比較的暖冬の年と言われてますが、ぼちぼち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

**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

**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

原因是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。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

### 血流の改善に尽くる

- ◆ 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)



この静脉をいかに拡げるか!

## 日常生活での対策

### お湯と水に交互に浸ける

1. 37°C～40°Cくらいのお湯と5°Cく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. 温めきいたら、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カロテンの摂取

#### Vit.E



モロヘイヤ、ウナギ、ナツツ類、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、ビーマン、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。

今年も大変お世話になりました。

スタッフ一同、皆様のご健康とご多幸を  
心よりお祈りしております。

来年の診療は、1/4（木）から開始いたします。  
良いお年をお過ごし下さい。

三和皮フ科 スタッフ一同