



あすなろ武川薬局だより

2013/11

しもやけ

しもやけ(霜焼け)は凍瘡とも呼ばれます。症状は患部が赤紫色にはれて、むずがゆさを感じます。軽いかゆみから痛みを訴える悪化例までみられます。血行不良になりやすい手足の末端、特に指先、かかとで生じることが多く、耳たぶ、鼻の頭、頬(ほほ)でも生じることがあります。もともと血行の悪い人は、より生じやすく、毎年くりかえします。

<原因は>

1 日の温度差が10℃以上になると、生じやすくなります。冬の氷点下の時よりも、気温が3～5℃の時、すなわち冬の初めと終わりにできやすいです。原因は寒冷と温暖のくり返しにより末梢の小動脈がうっ血し、炎症をきたすためと考えられています。また、気温だけではなく、手足を汗などでぬれたまま放置しておいても、湿気が乾くときに手足の温度が急激に下がるため生じやすくなります。

<治療法>

しもやけは、保温することでたいてい自然に治りますが、薬で治療を行う場合は、のみ薬としてビタミンE製剤(ユベラ)、漢方薬(当帰四逆加呉茱萸生姜湯など)、外用薬として保湿薬(ピーソフテックリームなど)、血行を良くする薬(ユベラ軟膏など)などがあります。かゆみが強い場合や腫れがひどい場合は、ステロイドを含む軟膏を追加します。毎年しもやけになる人は、秋からビタミンEを内服しておく、しもやけができにくくなります。

<しもやけになる前に予防をしましょう>

- ・ 秋から冬にかけて手袋や耳あてなどで保温を心がけ、直接寒さにさらされないように気をつけましょう。
- ・ 入浴時に手足をマッサージをするなど、血行を良くするように心がけましょう。
- ・ 汗をかいたら必ず拭き取りましょう。特に厚着をしていると、暖房の部屋に入ったときに汗をかきやすいので、温度差が生じてしまいます。手足をぬれたまま放置すると、蒸発する際に皮膚の表面温度が下がり、しもやけになりやすくなります。したがって、汗は拭き取り、ぬれた手袋や靴下は早くとりかえましょう。

参考文献: 知っておきたい皮膚症状

どこの病院・診療所の処方せんにも対応できます。

(お薬によっては時間がかかることがあります)

薬・健康食品・サプリメント等についてのご相談を受け付けています。

あすなろ武川薬局 TEL 0551-26-3800 FAX 0551-26-3810

