

# 「善言」シリーズ しもやけ

皮膚科医師 菅谷 恵美



## 春先まで注意が必要

が必要です

しもやけ（凍瘡）は、寒い環境下に長くいることで、体の末端の血流が悪くなり発症します。そして、意外なことに、真冬よりも、1日の気温差が大きい初冬や冬の終わりによく発症します。気温が5℃程度で、1日の気温差が10℃以上あるときにできやすいと言われています。そのため、春先まで注意が必要です。

しもやけ（凍瘡）は、寒い環境下に長くいることで、体の末端の血流が悪くなり発症します。そして、意外なことに、真冬よりも、1日の気温差が大きい初冬や冬の終わりによく発症します。気温が5℃程度で、1日の気温差が10℃以上あるときにできやすいと言われています。そのため、春先まで注意が必要です。



## 予防法

では、しもやけの予防法に

ついてお話しします。

## 防寒

まずは防寒です。早めの時期から春先まで防寒に努めましょう。

外出時は  
☆手袋  
☆マフラー

☆耳当て

☆帽子

☆カイロ

などを使用して、寒さにさらされないようにして下さい。また、窮屈な靴やつま先が尖った靴などつま先を締め付ける靴は、足の血行が悪くなり、しもやけを引き起こすことがありますので、注意



まずは防寒です。早めの時期から春先まで防寒に努めましょう。



しましょう。

また、濡れた靴下や手袋を着用し続けるなど手足が濡れた状態が続くと、手足の指先が冷えてしもやけになりやすくなります。特に子供は、手足が濡れていても気にしない傾向がありますので、濡れたらすぐ乾いた物と取り替えると、防水性の高い手袋や靴にするなど注意が必要です。

## 内側から温める

さらに、体を内側から温め、血行を良くするのも有効です。温かいものを食べた



り、ゆっくり入浴するのも良いでしょう。血行を促進する食べ物を積極的に摂取することも、しもやけの予防になります。

例えば、血行を改善する効果のあるビタミンEを多く含む食べ物には、

◆ナッツ類（アーモンド、ピーナッツなど）

◆パーム油などの食物油

◆ほうれん草

◆カボチャ

◆アボカド

◆うなぎ

◆卵黄

などがあります。ビタミンEはビタミンCと一緒に摂取

することで、

より効果が期待できますので、柑橘系の

