

<しもやけ>

寒い季節になってきました。毎年この季節になるとしもやけに悩まされる方が多いのではないのでしょうか？しもやけは手や足が赤く腫れ、痒みや熱をもったりします。また、手先・足先など血管が細い場所に発症しやすいです。しもやけになる原因としては体質や遺伝も関係しますが、一番の大きな要因は一日の気温差と、皮膚表面の温度だと言われています。気温が5°前後で昼夜の気温差が大きい時期に最もなりやすいです。さらに、手足の周囲の湿度が高かったり皮膚を濡れたまま放って置くと皮膚の表面温度が下がり、しもやけになりやすいです。日頃から手足の指先や指と指の間が濡れたらなるべく早くふき取り、靴は乾燥させ手袋や靴下が濡れた場合は早く取り替えることが予防に繋がります。また、先が細い靴やヒールが高い靴を履いていると足の指先が圧迫され血行不良になり、これもしもやけになりやすい要因の一つです。

しもやけになってしまった場合は血行を良くする事・体を温める事が一番ですので、しっかり温めてあげる事と湿った状態にしない事が大切です。手袋をしたり靴下を2枚履いたりする事。また家庭で簡単に出来る方法としては40℃ぐらいのお湯と5℃ぐらいの水に交互に浸すと毛細血管が広がり血行がよくなります。この時必ずお湯から始めてお湯で終わることが大切です。

しっかりと体を温めているにもかかわらず症状を繰り返してしまう方は他の病気が隠されている場合がある可能性もありますのであまりにも症状が改善されない・頻繁に発症する場合医師の診断を受けましょう。