

2月に入ってもまだまだ寒い日が続いています。冬の終わりから春先に向けて、なりやすいと言われているのがしもやけです。子どもだけでなく大人にも急増している、しもやけに悩まされない為にも知っておきましょう。



【しもやけとは】

冬の寒さによって血行が悪くなりやすい手足の先や、冷たい外気にさらされる耳たぶや頬などにできやすいのがしもやけです。赤く腫れ、ジンジンとした感覚と痛みがあり、暖かい場所に入るとかゆみが強くなります。1日の気温差が10℃以上になると起こりやすくなります。

【しもやけの予防】

しもやけは悪化すると赤紫色になって出血したり、水泡が破れることがあります。跡が残る場合もあるのでまずは予防する事が大切です。

①防寒対策をしましょう

皮膚に冷気が当たらないようにしましょう。手袋、靴下、耳当てをしましょう。ただし、汗をかいたまましていると蒸れた後に冷えてしまうので気をつけましょう。

②体をあたたかくしましょう

体の内側から温め血行を良くしましょう。温かい飲み物を飲む、少しぬるめのお湯でゆっくりお風呂につかるなどしましょう。また、ビタミンEは血流を良くしてくれるため効果的な栄養素です。



【しもやけの対策】

しもやけになってしまった時の対策としては、赤みやかゆみがある程度ならば軟膏・クリームでも対策出来ますが、症状がひどい時は必ず病院で治療してもらいましょう。しもやけは体を冷やさないように温めることは大切ですが、入浴などで体が温まるとかゆみが増すことがあります。かき壊さないように注意して下さい。また、マッサージをするときは患部だけマッサージすると痛みやかゆみが悪化するので全体的に行ってください。症状がひどいときにはマッサージはやめておきましょう。

しもやけについて話をさせていただきましたが、まずはなる前に防ぐ、予防が大切です。しもやけになっても市販のお薬で対応出来ることもあります。医師又は薬剤師に相談して下さい。症状がひどい場合や季節を問わずに続くしもやけであれば病院を受診しましょう。

スギ薬局高浜店