

凍瘡(しもやけ)

皆さん、冬の寒い時期になって足の指などが赤くなり、かゆくなったことはありませんか？
それは、もしかしたら凍瘡(しもやけ)かもしれません。今回は、凍瘡(しもやけ)についてご紹介させていただきます。

凍瘡(しもやけ)とは？

冬の冷たい空気などに身体がさらされて冷えることで、血行が悪くなり末端部分である手足の指先や耳たぶなどが赤く腫れ、かゆみを伴う症状をいいます。しもやけには2つのタイプがあります。

手の甲側



樽柿型(たるがきがた)
・手全体が赤く腫れる
・子供に多い

手の甲側

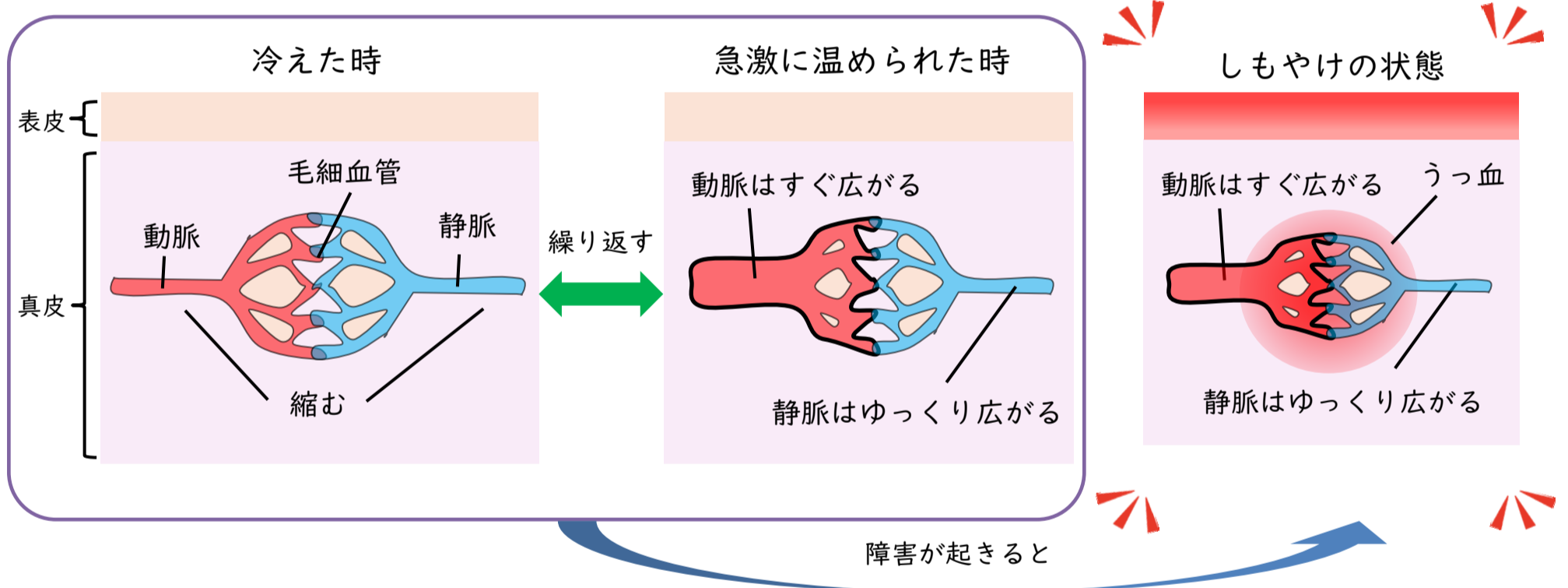


多型紅斑型(たけいこうはんがた)
・所々、赤く腫れる
・大人に多い

凍瘡(しもやけ)の原因

身体が冷えると動脈・静脈共に縮みます。急激に温められると先に動脈は広がりますが静脈は徐々に広がります。この状態が繰り返されることで血管に障害が起き、うっ血をしてしもやけになります。

【末端部分の血管の状態のイメージ図】



⚠️ しもやけになりやすい状況

- ・ 初冬または春先
- ・ 気温が4～5℃で1日の気温差が10℃以上
- ・ 低温から高温への急激な温度変化

身近にできる予防法

<p>温かい湯船に浸がる</p> <p>末端部分から身体全体を温めることができます。</p>	<p>防寒具を身につける</p> <p>末端部分を冷たい空気から守るのが大切です。</p>	<p>ビタミンEを含む食品を摂取する</p> <p>摂取することで血管を健康に保つことができます。</p>	<p>暖房器具を使用する</p> <p>身体を徐々に温めるのもおすすめです。</p>
---	--	--	---

年々寒さが増していますので、今年の冬から普段の生活習慣に加えて、上記の4つの予防法を試してみてもいかがでしょうか。症状には個人差がありますので、ひどくなる前に皮膚科への早めの受診をおすすめいたします。