




# しもやけ・あかぎれ



寒くて乾燥するこの季節は、「しもやけ」や「あかぎれ」がしやすい時期です。  
しもやけ・あかぎれの症状や原因、その予防法などについてまとめました。

	しもやけ(凍瘡) <small>とうそう</small>	あかぎれ
症状	手足の指、足の裏、耳たぶなどにできやすい。 紫色を帯びた赤い斑がでる。  暖めると、血流が原因で、痒さが増す。	手の指、手のひら、足の裏などにできやすい。  皮膚が硬くなり、ひびが割れる。
原因	寒さによる血行悪化。  気温が 5℃前後で昼夜の気温差が大きい時期になりやすい。	寒さと、水仕事による洗剤などの刺激。  しもやけが原因で起こることも多い。
予防法	<ul style="list-style-type: none"> <li>手袋、耳あて、厚めの靴下で、直接寒さにさらされないようにする。</li> <li>手足をマッサージ(毎日2回各5分くらい)。ただし、ジクジクしている状態の時は行なわない。</li> <li>水仕事等で手を濡らしたら、よく拭く。濡れた手袋や靴下はすぐに着替える(冷えてしまうと、しもやけの原因になります)。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>乾燥すると割れやすくなるので、ハンドクリームなどを使って保湿。</li> <li>水仕事等の時にはゴム手袋をするなどして、洗剤の刺激から手を守る。</li> <li>あかぎれが出来ている場所は、バンソウコウで保護。</li> </ul> 
治療薬の例	<ul style="list-style-type: none"> <li>血行を良くする塗り薬(ビタミン E(ユベラ)、ヒルドイド)や飲み薬(ビタミン E など)</li> <li>かゆみを止める塗り薬 レスタミン軟膏など</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>皮膚を保護したり、乾燥や硬くなることを防ぐ塗り薬……(白色ワセリン、ビタミン E・A(ユベラ軟膏、ザーネ軟膏など)、ハンドクリーム(ケラチナミン・ウレパールなど))</li> </ul>