

# しもやけのおはなし

暖冬かと思われた昨年の暮までの気候と打って変わって、急になくなってきた新年ですが、しもやけで来院される患者さんが急増えています。そこで今回はしもやけの話題を…。

## 1、しもやけとは

俗に言う「しもやけ」、正式には凍瘡といい、皮膚が寒冷刺激に曝されると皮膚に赤紫色のむくみや発疹が生じ、痒みを伴う事が多く、ひどくなると水疱やびらん、潰瘍にもなる状態です。循環障害の起こりやすい手足や耳にできる事が多いですが、時に頬や四肢に生じる事もあります。

## 2、しもやけの成り立ち

一見、寒さがピークの時に生じると思われていますが、実際の発

症は、最低気温4〜5℃で、一日の温度日差が10℃以上になる初冬・終冬に発症します。

これは、末梢に近い動脈と静脈の弾力性の違いによって、気温の低下とともに動静脈が共に狭くなり気温の上昇とともに動脈は先に開通しても静脈が充分に開かないという時間差による末梢でのうっ血現象が起こるからです。

そのでき方にはかなり遺伝的な要素があり、しもやけができやすい人とできにくい人がはっきりと分かります。

## 3、治療

マッサージをする人が多いのですが、しもやけができている部位への直接マッサージは、びらんや潰瘍を誘発することもあるのであまりお勧めできません。

例えば、足の趾先にできた場合ならば、足の甲やくるぶしの周囲をマッサージする事で、循環を改善できます。

外用剤としてはビタミンE含有軟膏やヘパリン類似物質をよく使います。外用で解決しない場合は、ビタミンEや時には漢方の内服を併用する事もあります。

## 4、生活上の注意

しもやけ発症の大きな原因は、寒冷と温度差です。従って、寒い時の外出時には厚手の手袋や靴下を着用し、逆に暖かい室内などに戻った時には急にヒーターやこたつに当たらず、徐々に温度差を縮めていく事が大事です。

また、寒い時でも足は汗をかいています。靴下が湿ったらすぐに取り替えましょう。同じ理由で手を洗った後などに十分に水分をふき取る事も大切です。

例年同じ時期にしもやけになる、特に成人では、その少し前からのビタミンEなどの内服などが有効な場合も多いです。



（医師会）