



～しもやけはなぜ出来る？～



いよいよ今年もあとわずか。
体調管理に特に気をつけたい冬に入りますが、手足のケアも大切です。
今年最後のかかわら版は、寒い時期に多い“しもやけ”対策です。

<しもやけができる仕組み>

冬になると手足の指が腫れてかゆくなる現象。
冷えや寒暖差で血流が悪くなる「しもやけ」かも
しれません。

正式には「凍瘡（とうそう）」というそうです。

しもやけが起こる原因としては血管にあります。
血管は収縮と拡張を繰り返して、体温を一定に
保っています。

寒くなると心臓から血液を送る「動脈」と、心臓
に血液が戻る「静脈」はいずれも収縮します。
一方、急に暖まると、弾力性のある動脈はすぐに
拡張しますが、静脈は拡張に時間がかかります。

こういう時に、末端の毛細血管が集まる手足、
耳たぶや鼻先では血流が滞りやすくなり、炎症が起きて、痛みやかゆみを生じます。
しもやけになりやすい人や時期については、全ての年代で該当するそうです。
その中でも、

- 汗をかきやすい子ども
- 動脈硬化などの持病がある高齢者

に目立つのだとか。

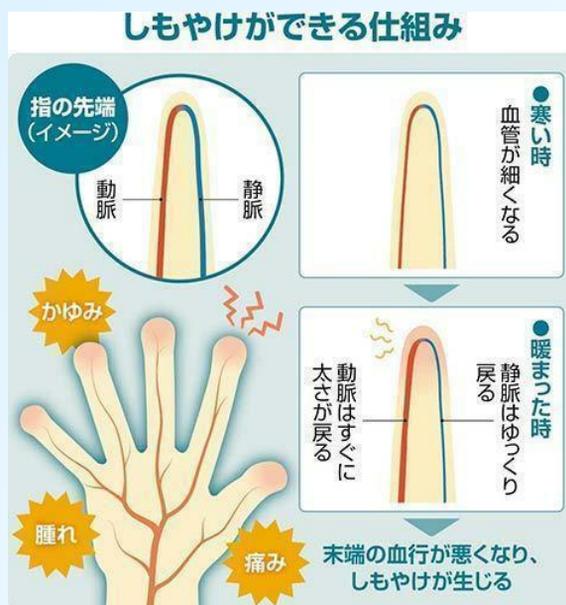
時期としては1日の気温差が10度以上となる
10～11月、2～3月頃に発症が増えます。

しもやけは放置して血行不良が続くと、皮膚が
化膿することもあります。

血流の改善効果があるビタミンEが入った塗り
薬で、マッサージをすると良いとのこと。

通常、市販薬でも皮膚の温度が上がり、症状の
改善が期待できるそうです。

また、かゆみや腫れが強い場合、皮膚科を受診し、毎年発症するなら医師と相談し
て秋頃から予防的にビタミンE製剤を飲む方法があるそうです。



症状のでやすい場所



<しもやけの対策や予防策>

“かゆい” “痛い” しもやけですが、予防できるに越したことはありません。ここでは幾つかの方法をご紹介します。

○ 寒いところではしっかり防寒 ○

しもやけは前述の通り、真冬よりも一日の気温差が大きい初冬や冬の終わりによく発症します。寒暖差のあるところを行き来するとしもやけのリスクが高くなりますので、早めの時期から防寒に努めるとよいでしょう。

外出時は手袋、マフラー、マスク、耳当て、帽子、カイロなどを使用し、寒さにさらされないようにしてください。

○ つま先を締め付ける靴を避ける ○

窮屈な靴や、つま先が尖った靴などを長時間履き続けることでも、足先の血行が悪くなり、しもやけを引き起こすことがありますので注意が必要です。

○ 湿気を避ける ○

濡れた靴下や手袋を着用し続けたりすると、手足の指先が冷えてしもやけを引き起こしやすくなります。替えを用意して濡れたら取り換えることで予防になります。また“五本指ソックス”を使用することも有効です。



○ 体を内側から温め、血行を良くする ○

ゆっくり入浴するなど、体を内側から温めることも大切です。血行を良くするためにはマッサージも有効です。

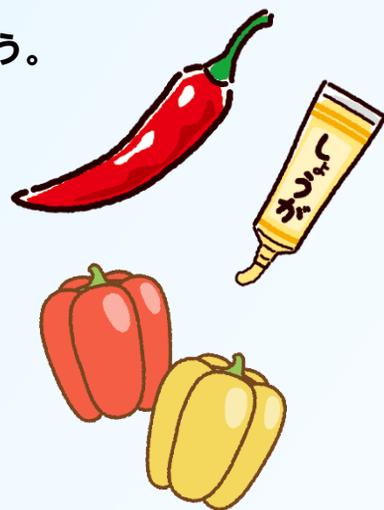
温かい食べ物を摂ることも有効で、体を温める効果のある食材として生姜、唐辛子、胡椒などのスパイス・香辛料が挙げられます。ただし食べ過ぎると胃に負担をかけるので気を付けましょう。

もう一つ、ビタミンEには血行を改善する効果があります。ナッツ類（アーモンド、ピーナッツなど）パーム油などの植物油、ほうれん草、かぼちゃ、アボカド、うなぎ、卵黄これらが代表されます。

また、ビタミンEはビタミンCと一緒に摂取することで、より効果が期待できます。

ビタミンCは柑橘系の果物やキウイ、イチゴ、パプリカ、アセロラなどに含まれています。

食生活の改善にも役立ちそうですね。



「**本年も
お世話になりました**」

2023年も引き続き、
皆様のお役に立てるよう、ご提案を
続けてまいります！

<https://maruhiro2103.co.jp>

私たちは、土地や建物の仲介のみではなく、
声かけ頂ければ、何でもお役に立てます！

～土地・建物のよろず屋～



マルヒロ不動産(株)

名古屋市中村区横前町109番地

TEL: 052-413-4628

