

しもやけの予防

冬になるとしもやけができて足がかゆくなる方も多いのではないでしょうか。

しもやけができて皮膚がやぶれると、血流の悪い方は治りが遅くなります。しもやけの予防について少し学んでみましょう。



しもやけは、皮膚の血管が寒さにさらされ、一時的にうっ血するため、5℃前後の気温で寒さにさらされた後、12～24時間後に生じます。1日の外気温または皮膚温度の差が大きい時に起こるので、冬を中心に見られます。汗をかいた後の手足は気化熱の作用でしもやけができやすくなります。

赤く、かゆくなった後、1 - 2週間後に自然に治りますが、皮膚が破れてしまうこともあります。血流の悪い人はいったん皮膚がやぶれると皮膚が治りにくくなります。その場合は**創傷ケアセンター**に相談してみましょう。

予防としては、手足を暖かくすることです。このごろはハイテクの暖かい靴下がありますので、それをはくのも一案でしょう。また足に汗をかいたら、靴下をすぐ取り替えることも大切です。



しもやけの足趾

参照：

- 1．凍傷：形成外科の治療指針 update 2010 | 創処置総論、大谷一弘、上田晃一
- 2．しもやけと自己免疫疾患、診断の指針・治療の指針、後藤光、総合臨床 volume 58 number 12