

しもやけは寒さで血行が悪くなることで生じる炎症のこと。特に皮膚が外気にさらされる頬、鼻尖、耳たぶや手足など血管が細い部位に起こりやすいのが特徴です。指に発症した場合は、患部が硬く膨れ上がることもあり、暖めるとかゆみや痛みが現れることがあります。しもやけの患部が乾燥すると、皮膚の角質層の厚い部分に亀裂が生じ、「ひび」となり、さらに進行すると「あかぎれ」となります。

しもやけ



気温が5℃前後で昼夜の気温差が大きい季節は、しもやけになりやすくなります。手足の周辺の湿度が高かったり、濡れたまま放置したりすると、気化熱により皮膚の表面温度が下がってしまふことが原因としてあげられます。

しもやけを緩和する方法として、次の方法を紹介します。

- ①患部を温水、冷水に交互につける。
- ②患部を温めながらマッサージを行う。

患部を温めながらマッサージを行うことで、より血行改善が期待できます。



ただし、強い力でマッサージすると患部付近の毛細血管が損傷し、症状がひどくなる場合がありますので注意しましょう。

この他にヒタミンEを配合した内服薬やクリームもおすすです。予防として、しもやけになりやすい部位が冷えずにぬるま湯に浸し、しっかり防寒しましょう。手袋や靴下が濡れてしまった場合は早めに取り替えて、靴もしっかりと乾燥させましょう。また、先の細い靴やヒールの高い靴も足の指先の血行不良を引き起こすので、指先を圧迫しない靴選びもポイントです。

使い捨てカイロ



袋を開けるだけで、温かくなる使い捨てカイロ。なぜ温かくなるのでしょうか。

鉄を濡れたまま放置しておくことで出るのは日常よく目にするものです。これは鉄の酸化、つまり鉄が空気中の酸素と反応して酸化鉄になる化学反応です。この化学反応が起こるときに出る熱を利用したものが「カイロ」です。

カイロの発熱温度や発熱時間は、通気量と成分の割合によってコントロールされています。発熱の状態をよくするため、鉄粉活性炭、保水剤の粒の細かさや種類などが工夫されています。

【各成分の役割】

鉄粉	さびることにより発熱する。
水・塩類	鉄粉のさびる速度を速める。
活性炭	空気中の酸素を吸着して、酸素の濃度を高める（鉄が早くさびる）。
保水剤	水で鉄粉がベタベタしてしまうのを防ぐために水を含ませておくもの。観葉植物の保水土として利される「パーミキュライト」が使われることが多い。

現在のカイロの原型は1950年頃までさかのぼり、鉄を急速に酸化させれば熱を発生することが分かっていたため、戦時中アメリカ兵がカイロとして利用していたものを日本人が工夫して、現在のカイロが生まれたといわれています。

入れる習慣がありました。それがカイロ灰、ベンジンカイロへと変化してきました。

現在のカイロの原型は1950年頃までさかのぼり、鉄を急速に酸化させれば熱を発生することが分かっていたため、戦時中アメリカ兵がカイロとして利用していたものを日本人が工夫して、現在のカイロが生まれたといわれています。

使用に際しては、低温やけどに注意が必要です。触っているとあたたく心地よいと感じる60℃くらいの温度でも、1分間圧迫を続けると低温やけどをしてしまいます。皮膚の表面はわずかなやけどに見えても、内部にまで損傷を与えてしまうこともあります。カイロを直接皮膚にあてない「ニカ所」長時間カイロをあてない」など使用上の注意を守ることが大切です。

ひび・あかぎれ

私たちの体は、気温が下がると汗や皮脂の分泌が低下し、皮膚表面の水分が失われて乾燥しやすくなります。この状態で水仕事を続けたり、寒さにさらされたりすると「しもやけ」になり、さらに進行すると「ひび」や「あかぎれ」を引き起こします。家庭で水仕事が多い主婦やシャンプーを使う機会の多い美容師などにみられる症状です。特に冬場はかせ予防のために、手を洗う回数が増加や濡れた手をよく拭かないことによる水分の蒸発なども「ひび」「あかぎれ」を引き起こす原因となります。



「あかぎれ」とは「ひび」がさらに進行した状態で、亀裂が深くなり、炎症や出血を伴います。この「あかぎれ」になると、常に痛みを感じるようになります。「ひび」や「あかぎれ」の悪化を防ぐためには、傷口を保護するこ

とが大切です。水仕事を行うときにはゴム手袋をする、傷口に絆創膏を貼るなどの対処をしましょう。

OTC医薬品では、末梢の血行を促進するビタミンEや皮膚組織を修復するアラントインなどを配合した軟膏やクリームがおすすです。保湿作用のあるワセリンやグリセリンでケアすることも効果的です。また、外出する際には保温性の高い手袋をすることもおすすです。

日常生活において「ひび」や「あかぎれ」がでやすい人は、入浴時に体の芯から手足の先までしっかりと温まるように心がけ、「ひび」や「あかぎれ」の主な原因である血行不良と乾燥から肌を守りましょう。

体質改善 漢方相談 ダイエット 処方せん 美容エステ

あさひ薬局 開成店

どんなことでもお気軽にお電話ください。専門のスタッフが丁寧にお応えします！ ☎0120-44-0346

佐賀県佐賀市開成3-5-42
TEL:0952-33-0346
FAX:0952-33-0341
営業時間:AM9:00~PM7:00
定休日:日曜・祝祭日

ホームページは
コチラ



あさひ薬局開成店 検索