



Dr's Message

# いきいき健康術 第138回

町立病院・診療所の医師や専門職員が健康情報をお届けします。

## 『しもやけとあかぎれについて』

まえだ たけまさ  
前田 武昌 外科医師 国保京丹波町病院



今年はや暖冬との予報でしたが、寒い日が続いていますね。

冬季は肌荒れや皮膚炎の多い季節です。特にしもやけやあかぎれは寒いときにできる代表的な皮膚疾患です。どちらも寒さが原因ですが、どこが違うのでしょうか？

### しもやけ(凍瘡)

皮膚の血管は外気温によって拡張や収縮をして皮膚から体の熱の放散を調節しています。しかし、周囲の温度環境が頻繁に変化したり急激に変化したりすると調節がうまくいかなくなって、皮膚温が下がり皮膚の炎症(発赤・腫脹)を起こします。これがしもやけです。

発生部位は、寒さにさらされたり、冷えたりする部位、つまり手、足、耳たぶ、鼻の頭、頬、顎などです。特に手洗いや洗顔の後、水分の拭き取りが悪くと、残った水分が蒸発して皮膚温が急激に低下してしもやけになる場合が多くあります。症状は赤～赤紫に腫脹、ひりひり痛い、痛がゆい、かゆいなどが一般的でひどくなると出血も見られます。

### あかぎれ

あかぎれは、水仕事、空気の乾燥や寒さにより皮膚の水分・油分が奪われ、角質のひび割れを起こした状態です。水をよく使う職業(主婦・美容師・調理師など)では夏場でも起こりますが、冬期の寒

さと乾燥が冬場にあかぎれが多い理由です。症状は皮膚角質層のひび割れで、痛みや出血を伴う場合も多く見られます。

発生部位はその原因により手指(皮脂腺が少なくバリアー機能が弱い)に多く、またかかにも発生することがあります。

## 予防



### しもやけ

皮膚の血流を良好にすることが第一で、急激な皮膚の温度低下を予防することが基本です。つまり、皮膚を寒風にさらさない、足の冷え予防、手洗いや洗顔をした後水分をしっかりと拭き取る、汗をかいた後も同様にしっかりと拭き取るなどです。

### あかぎれ

皮膚の乾燥と冷え、皮膚の水分喪失を予防することが第一です。外出時には手袋をはめたり、水仕事時にはゴム手袋をしたりして対処します。

## 治療



どちらも保湿クリーム、ビタミンE軟膏やワセリンを塗るなどの方法がありますので、近くの薬局や皮膚科で相談してみてください。