



## 健康人で行こう!

# 冬場の肌トラブル “しもやけ” “あかぎれ”



冬になると増える皮膚トラブルに『しもやけ』と『あかぎれ』がありますが、どちらも似たようなものだと思っている方も多いのでは？ しかし、実はこの2つは“原因も対策もそれぞれ異なります。”そこで今回は、この2つの肌トラブルについてご紹介させていただきます。

## “しもやけ”と“あかぎれ”の違いは？

### しもやけ

**原因** 気温が低くなったり肌がぬれたりすると、皮膚の温度が低下して血液の流れが悪くなります。すると、**血流が滞った部分に栄養が行き届かなくなり、症状が現れてしまいます。**

汗をかいた状態をそのまま放置したり、きつい靴を履いて足を締めつけたりするのも原因となります。



**症状** 患部は赤くはれたり赤黒く変色するほか、**湿疹**が表れる場合もあります。体が温まるとかゆみが出て冷えると痛みます。さらに悪化すると**水泡**ができて、ただれた状態になってしまう方もいます。なりやすい場所は**手足の指、手の平、足の裏、耳など体の末端部**です。



### あかぎれ

**原因** 冬になると空気が乾燥し、肌の水分が失われ、肌の表面にあるシワなどにヒビが入ります。これがさらに悪化して、**皮膚の内部にまで深い亀裂が入った状態を「あかぎれ」と呼びます。**水仕事をして、肌を保護する**皮脂や角質**が奪われてしまうことも原因のひとつです。



**症状** なりやすい場所は、しもやけ同様に手や足、耳などの体の末端です。患部は**赤くなり、強いかゆみ**があります。また、**亀裂から出血**することもあり、特に指などの関節部の場合は、傷口が開いてしまうと、治るまでにかなり時間がかかります。



## 予防と治療法は？

日常生活の中でできる対策と、なってしまった場合の治療法をご紹介します。

### しもやけ

#### 予防

- 冬の外出時には、肌**が露出する部分**(手足や耳など)を防寒する
- 血流が悪くなるような**窮屈な靴**は避ける
- 衣類や肌がぬれたら、すみやかに着替えたり水気をふき取る
- ビタミンEを多く含む食材(豆類、たらこ、植物油など)を食べる



#### 治療法

患部の血流を促すために、**毛細血管**を広げる作用のある**ビタミンE**を内服したり、**配合クリーム**を塗ったりします。また、強いかゆみが伴う場合には、**炎症を抑える外用薬**を使用することもあります。かきすぎて皮膚を傷つけるとさらに症状が悪化しますので注意しましょう。



### あかぎれ

#### 予防

- 水仕事をする時は**炊事用手袋**を使用する
- 刺激の強い**ハンドソープ**の利用をやめる
- 寝る時に**ハンドクリーム**を塗り手袋をする
- 水仕事や手洗いの後は、すみやかに水気をふき取る



#### 治療法

肌を乾燥から守り保湿するために、**ワセリン**や**ビタミンE配合のクリーム**を塗ります。傷口が出血している場合、**クリームは抗生物質**が配合されたもの、かゆみが強い場合は**ステロイド**が配合されたものが適しています。さらに、傷がしみたり出血がある時は、**絆創膏**などで保護しても良いですが、**貼りっぱなし**にしていると逆に悪化する場合もあるのでこまめに交換しましょう。

冬場は“防寒”や“乾燥対策”をしっかり行い予防を心がけましょう！

