

みどりっこだよ



【発行・編集】
相模原協同病院
病児保育室「みどりっこ」

みどりっこは、お子様が病気やケガなどで保護者の方がご家庭で看病ができない時に、お子様の症状や体調などに合わせて回復に早く向かえるように専任看護師・保育士が保育看護を行い、1日を安心・安全で快適に過ごしていただく医療機関併設型の病児保育室です。

『しもやけ』について

昔に比べ、暖房設備が整ったり衣服などの改善によりしもやけになる子どもは少なくなっていますが、暖かい地域であっても気温差により発症する場合があります。子どもに発症しやすく、特に学童期の小児に多くみられますが、大人でも発症する場合もあるので予防が大切です。しもやけになりやすい体質の方もいて、毎年冬に症状を繰り返します。しもやけの原因を知り、日々の対策で予防をしましょう。

しもやけの原因って何??

しもやけは、冷えによって血流が悪くなるのが原因で起こります。体の末端部分では、細い血管が収縮・うっ血しやすく、その部分に多く発症します。

日中の気温が5℃前後、1日のうちの気温差が10℃前後になると発症しやすくなるとされています。そのため、真冬よりも寒暖差の大きい冬の初めや終わりに多いのが特徴です。

5℃前後



寒暖差
10℃前後

しもやけの症状は??

手や足の指、耳たぶ、頬、鼻先など、冷気に触れる部分や体の末端部分を中心に現れます。赤紫色～黒っぽい紫色になって腫れ、痛みやかゆみを伴います。かゆみは、暖まると増強するため、寒い屋外から温かい屋内に移動した時や、入浴時などに強くなります。

症状は患部の状態によって大きく二つのタイプに分けられます。

たるがきかた
樽柿型

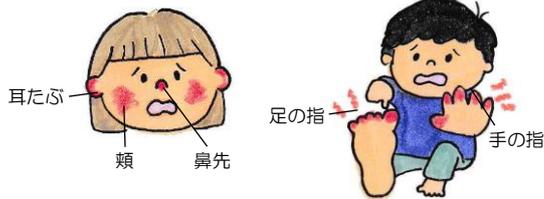


患部全体が赤紫色に腫れるタイプ。子どもに多い。

たけいこうはんがた
多型紅斑型



指の頭くらい赤みや盛り上がりがあるタイプ。大人に多い。



ひどくなると…

水ぶくれやびらん(ただれ)になることもあるので、気を付けましょう!

しもやけ対策

予防として、寒冷刺激を避けることが第一です。また、汗や水で濡れた靴下や手袋を身につけたまましていると、手足が冷えてしもやけが起こりやすくなってしまいます。濡れた時はこまめに水分を拭き取り、防寒具が濡れたらすぐに取り替えましょう。

さらに、きつい靴や手袋は血流の流れが悪くなり、発症しやすくなります。サイズの合ったものを選び、服も締め付けられないようなゆったりサイズがおすすめです。

※ 防寒グッズ ※

- マフラー
- 手袋
- 耳当て
- 帽子
- 靴下 など



濡れた時に交換できるように、替えを用意しておくといいです。

しもやけの症状が現れたら… 保温や保湿をしましょう!

- ゆっくりぬるま湯で温める
- しもやけの効能があるクリームを塗る
塗った場所をマッサージして温めるのもおすすめです。

【文献】 1) 吉崎歩: 暖かくなっても治らないしもやけ (診断と治療 増刊号 Vol.107/Suppl.)
2) お医者さんオンライン: 皮膚の病気【皮膚科】しもやけ
3) 肌育研究所: 寒い日に手が真っ赤に…子供の「しもやけ」への対処法

気温が暖かくなれば自然に改善することが多いですが、しかし、症状が悪化してしまう恐れがあるため、早めの対策が大切です。

