

看護大通信

27



新潟県立看護大学

小児看護学助手 大久保明子

NICかわらばんコラム「看護大学通信」を読んでいたいただいた十一歳の女の子から「しもやけの治し方を知りたい」とリクエストがありました。今回は「しもやけの原因と予防」について

お答えします。

Q「しもやけ」はなぜできるの？

A「しもやけ」は、秋から冬や春先の寒さによって血液の流れが悪くなっている皮膚の病気です。冷たい空気にふれる手・足・耳・ほほが赤色やむらさき色になり、はれてかゆくなります。ひどくなると水ぶくれになった

り、ただれたりします。

「しもやけ」は寒さだけでなく、スキーや雪遊びなどで手をぬれたままにしたり、しめった靴下をそのままにしておく、皮膚の温度が下がり、血液の流れが悪くなって「しもやけ」になりやすくな

Q「しもやけ」を防ぐには？

A①しっかりと保温しましょう！ 手ぶくろや靴下、耳あてを身に着けて、からだを温めて血液の流れをよくしましょう。

②手や足をぬれたままにしない！ 手や足がぬれたら、かわいたタオルでよく水分をふき取りましょう。ぬれた靴下は、はき替えましょう。

③マッサージュして洗った後はよく水分をふき取って、ハンドクリームを塗ってマッサージュしましょう。お風呂の中で、手足をマッサージュして血液の流れをよくしましょう。

④栄養を取りましょう！ 血液の流れをよくする効果のあるビタミンEを多

く含む食品(ホウレンソウ・カボチャ・ポップコーン・キウイ・タラコ・アーモンド・ツナ缶)を食べましょう。

Q「しもやけ」になったら？

A軽い「しもやけ」は、温めると治ることがあります。「しもやけ」がずっと治らない場合やかゆみやただれがひどい場合は、皮膚科の病院にいきましょう。病院では、塗り薬や血液の流れをよくする飲み薬が処方されることがあります。

”しもやけ”の治し方Q&A

