疲れ解消★カンタン！アンチエイジング（第45回）

春先まで注意！寒暖差トラブル「しもやけ」対策

2019.03.08

手足がジンジンする、むずがゆい、痛い……！部分的に赤みを帯びているなら、それは「しもやけ」かもしれません。しもやけは、寒暖差による血行不良が引き起こす皮膚疾患のこと。日ごとに最高気温と最低気温が大きく変化する春先までは気を付けたいところです。オフィスワーカーには関係なさそうですが、室内外の温度差でも起こり得る皮膚疾患ですので、ぜひ一度チェックしてみてください。

今回お話を伺ったのは、野村皮膚科医院 院長の野村有子先生です。ムズムズするかゆみや痛みに邪魔されて集中力が途切れたり睡眠が妨げられたりしないように、しっかりしもやけ対策をしましょう。

なっても気付けない!?「しもやけ」とは

しもやけは手足に限ったことではなく、耳や鼻などでも発症することがあります。

「しもやけは、寒冷・加温刺激の繰り返しによって局所における血流が悪くなり、血管の回りの組織が炎症を起こして皮膚が赤くなったり、腫れたり、あるいは赤紫色の紅斑ができたりする疾患です。大人のしもやけは水虫など他の皮膚疾患と間違いやすく、場合によっては、気付かず悪化させる可能性もあります」と野村先生。

まずはかゆみや痛みを感じる場所を中心に温めたり、マッサージをしたりして、血行回復に努めましょう。改善しない場合は、早めに医療機関で相談してください。

体質・環境チェックをしてみましょう。… 続きを読む