

2月は暦の上では春ですが、一年で一番寒い月になります。毎日寒い日が続く、寒さを防ごうと体を丸めてしまいがちです。この状態が続きますと、余分な力が体に入ってしまう肩が凝ったり、姿勢が悪くなりやすいです。これらの症状は寒さによって血液の流れが悪くなる血行障害の症状になります。今回は、冬になりやすい血行障害のひとつ「しもやけ」についてお話しします。



痛〜い、辛〜い！「しもやけ」！！



およそ5℃前後の低気温で、昼と夜の温度差が10℃内外の時に、皮膚の血液の流れが悪くなっておこる皮膚の病気です。体質的になりやすい家系もあるようです。

しもやけと同じように寒冷刺激により起こる「凍傷」があります。「凍傷」は0℃以下の状況に一定時間以上曝された場合おこりますが、日常生活では起こることはほとんどありません。

症状は？

できやすいところは、手足の指、足の裏、耳たぶ、鼻の先、膝などで、たまにお尻、太ももにも表れます。

大きさはアーモンドぐらいで、紫色をした赤い斑ができます。コタツ、布団で暖まり血液の流れが良くなると、とつても痒くなります。

この赤い斑（紅斑）だけで数日のうちに治ってしまう場合もあれば、冷たい気温に曝されたままですと、腫れ上がり、真ん中が青みを帯びた赤紫色になって出血したり、水ぶくれになり、破れて*あかむけになってしまうこともあります。これを「しもやけがくずれた」と指すこともあります。

※皮膚などが擦りむけて赤くなっている状態。

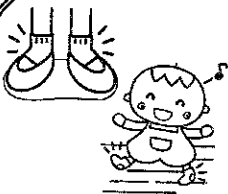
対処方法

血行を良くするために、血管を拡げたり血液をサラサラにする効果のあるビタミンEの積極的な摂取、お風呂などで患部のマッサージがオススメです。

ひどい場合は、皮膚科で漢方の内服、赤外線などの治療をすることもあります。

《ビタミンEが多く含まれる食品》
アーモンド、ヘーゼルナッツ、落花生などの豆類、うなぎ、めんたいこ、抹茶、サンフラワー油、ひまわり油の油類

予防方法



足を冷やさないように、必ず靴下や室内履きを履きましょう。

窮屈な靴や靴下は血液の流れを悪くするので注意しましょう。



手袋や耳あてをして、冷やさないようにしましょう。

お風呂で温めたり、マッサージして血行を良くしましょう。



手足を洗うときは、ぬるめのお湯で洗いましょう。

濡れたままでは体温も一緒に奪われてしまうので、しっかり水気を取りましょう。

手足、耳などのなりやすい部分への急激な温度変化は避けましょう。ビタミンEをはじめ、バランスのとれた食事を摂りましょう。

2月の健診日程のお知らせ

4か月児健診（受付 9:00～10:30）

1・8・15・22日

1歳6か月児健診（受付 12:50～14:00）

2・9・16・23日

3歳児健診（受付 12:50～14:00）

3・10・17・24日

場所 保健所・保健センター

（中野町字中原「ほいっぷ」内）

問合せ先 電話 39-9153

対象者には、ご自宅へ健診日の約1か月前に健診票が郵送されますので、その案内の日時に健診を受けてください。

作者のつぶやき...

2月は街の中がホットになる「バレンタインデー」があります。バレンタインデーの起源は、西暦269年に聖バレンタティヌス司祭がローマ皇帝の迫害によって、自らの信仰を貫き、命を落とした日と言われています。そして時は流れ、現在は男女が愛を告白したり、誓ったりする記念日となっています。

最近では、日頃お世話になった方、友達同士で交換する友チョコなども見られるようになり、身近なイベントのひとつとなりました。日頃なかなか自分の気持ちを伝えることは難しいので、バレンタインデーに何かするのもひとつの手ですね。