

健康
ひと目メモ
No.328

しもやけの
おはなし

暖冬かと思われた昨年の暮までの気候と打って変わって、急になくなってきた新年ですが、しもやけで来院される患者さんが急が増えています。そこで今回はしもやけの話題を…。

1、しもやけとは

俗に言う「しもやけ」、正式には凍瘡(とうそう)といい、皮膚が寒冷刺激に曝(さら)されると皮膚に赤紫色のむくみや発疹(はっしん)が生じ、痒み(かゆみ)を伴う事が多く、ひどくなると水疱(みずうぶ)やびらん、潰瘍(くわい)にもなる状態です。循環障害の起(おこ)りやすい手足や耳にできる事が多いですが、時に頬や四肢に生じる事もあります。

2、しもやけの成り立ち

一見、寒さがピークの時に生じると思われていますが、実際の発

症は、最低気温4〜5℃で、一日の温度日差が10℃以上になる初冬・終冬に発症します。

これは、末梢(まつしょう)に近い動脈と静脈の弾力性の違いによって、気温の低下とともに動静脈が共に狭くなり気温の上昇とともに動脈は先に開通しても静脈が充分に開かないという時間差による末梢でのうっ血現象(うっけつげんしょう)が起こるからです。

そのでき方にはかなり遺伝的な要素があり、しもやけができやすい人とできにくい人がはっきりと分かります。

3、治療

マッサージをする人が多いのですが、しもやけができている部位への直接マッサージは、びらんや潰瘍を誘発(ゆうはつ)することもあるのであまりお勧めできません。

例えば、足の趾先(むねあし)にできた場合ならば、足の甲(うで)やくるぶしの周囲をマッサージする事で、循環を改善(かいぜん)できます。

外用剤としてはビタミンE含有軟膏(なんこう)やヘパリン類似物質をよく使います。外用で解決しない場合は、ビタミンEや時には漢方の内服を併用(へいよう)する事もあります。

4、生活上の注意

しもやけ発症の大きな原因は、寒冷と温度差です。従って、寒い時の外出時には厚手の手袋や靴下(くつさ)を着用し、逆に暖かい室内などに戻った時には急にヒーターやこたつに当たらず、徐々に温度差を縮めていく事が大事です。

また、寒い時でも足は汗をかいています。靴下(くつさ)が湿(ぬ)ったらすぐに取り替え(か)えましょう。同じ理由で手を洗った後などに充分に水分(みずぶん)をふき取る事も大切です。

例年(れいねん)同じ時期(じき)にしもやけになる、特に成人(せいじん)では、その少し前からのビタミンEなどの内服(ないぶ)などが有効(ゆうこう)な場合(ばいばい)も多いです。



(医師会)

2月の休日緊急当番医・薬局

6 (日)	林(内科)クリニック 山下町2 ☎23-1135	高市薬局 川岸上3 ☎22-0781
11 (金)	林外科・内科医院 長地小萩3 ☎28-1200	御子柴薬局 長地源2 ☎27-7056
13 (日)	堀江内科医院 加茂町3 ☎23-4840	小坂薬局 田中町1 ☎22-8069
20 (日)	小口(耳鼻咽喉科)医院 銀座2 ☎22-3068	山一小口薬局 銀座2 ☎23-2206
27 (日)	矢嶋(外科)医院 赤羽1 ☎22-5560	矢崎薬局 加茂町2 ☎23-7125

※緊急時の医療問合せ…休日・夜間緊急医案内サービス

☎フリーダイヤル0120-890-422

受付は原則として午前9時～正午です。

2月の歯科医院休日当番 (岡谷下諏訪歯科医師会)

- 6日(日)…たちばな歯科医院 (若宮1・☎22-1228)
- 11日(金)…下島歯科医院 (長地柴宮2・☎28-0333)
- 13日(日)…小松歯科医院 (下諏訪町富士見町・☎27-8226)
- 20日(日)…土田歯科医院 (下諏訪町湖畔・☎28-3001)
- 27日(日)…浜歯科医院 (下諏訪町五宮町・☎28-4649)

※診療は午前中のみ。保険証・老人手帳を必ずお持ちください。

1/9 寒風の中、分列行進

岡谷市消防出初式が、市消防団、諏訪広域消防岡谷消防署、各区自主防災組織、各事業所自衛消防隊など約300人の参加により行なわれました。カノラホールで功労表彰等の式典を行なった後、同ホール前から寒風の中、勇壮に分列行進をして無火災、無災害を誓いました。



1/9 大人への第一歩

岡谷の未来を担う新成人515人が参加して「成人式」が、カノラホールで行なわれました。

林市長の激励のことばに続き、岡谷区の宮坂宥憲さんが成人者の決意を述べ、今井市会議長のお祝いのことばに続き、下浜区の青柳ゆうみさんが謝辞を述べました。

新成人のみなさんは、人生の節目である式典に華やかに着飾り、凛々しい態度で参加していました。

1/15~21 いざという時に備えて

「楽しんで防災」をキーワードに防災体験パークが、ラオカイベント広場を中心に行なわれました。消防団活動の写真展示や煙体験ハウス、非常食の試食、防災グッズの展示・販売、講演会など防災について、見て・触れて・聞いて・体験してもらい、災害への備えや初期行動の再確認をしました。



1/12 うなぎに感謝を込めて

岡谷湖畔公園内「寒の土用丑の日発祥の地」記念碑前において、うなぎ供養祭が開催されました。「うなぎのまち岡谷」の会役員が合掌ののち一礼をして供養祭を執り行いました。また、一年の感謝を込めて諏訪湖へうなぎの放流も行われました。

