



## ピー・アンド・エス TOPICS



発行元：(株)ピー・アンド・エス  
http://www.pands.jp

参考文献のご提供はお断りしておりますのでご了承ください。



ご自由にお持ち帰りください

寒い季節になると、手や足の指が赤く腫れたり、かゆみや痛みが出たりすることがあります。これは「しもやけ(凍瘡・とうそう)」と呼ばれる症状です。

### しもやけの原因と対策

しもやけは、寒さによって手足の血管が収縮し、血流が悪くなることで起こります。特に気温が4～5℃前後で、1日の寒暖差が大きい時期に発症しやすいとされています。雪や雨で靴下が濡れたままだったり、汗で手袋や靴の中が湿った状態が続いて体温が奪われてしまうことでしもやけができやすくなります。さらに、冬は空気が乾燥し、皮膚のバリア機能が低下しやすくなります。しもやけ対策というと「温めること」が注目されますが「保湿」も大切です。皮膚が乾燥するとバリア機能が低下し、寒さや摩擦などの刺激を受けやすくなります。保湿剤で皮膚のうるおいを保つことにより、皮膚の保護や、しもやけの予防、悪化防止が期待できます。

### しもやけのタイプ

しもやけには2つのタイプがあります。大人によく見られ、赤い発疹や水疱、しこりなどができることもある「多形紅斑型(たけいこうはんがた)」と、子どもによく見られ、手足が真っ赤になり、熟れた柿のように腫れる「樽柿型(たるがきがた)」に分類できます。

【イメージ図】



### しもやけ予防のポイント

手袋や厚手の靴下を活用して手足を冷やさないようにする

濡れた靴下や手袋は早めに交換する

ハンドクリームや保湿剤で皮膚のうるおいを保つ

入浴や軽い運動で血行を良くする

### しもやけになってしまったら

冷えた手足を熱いお湯や暖房器具で急に温めると、かゆみや炎症が強くなることがあります。ゆっくりと温めるようにしましょう。



### しもやけの治療

しもやけの治療では、血流を改善するビタミンE製剤や、かゆみや炎症を抑える塗り薬などが使用されます。また、症状や体質によっては漢方薬が処方されることもあります。

かゆみが強い場合や、水ぶくれ・潰瘍ができた場合、なかなか改善しない場合は皮膚科を受診しましょう。

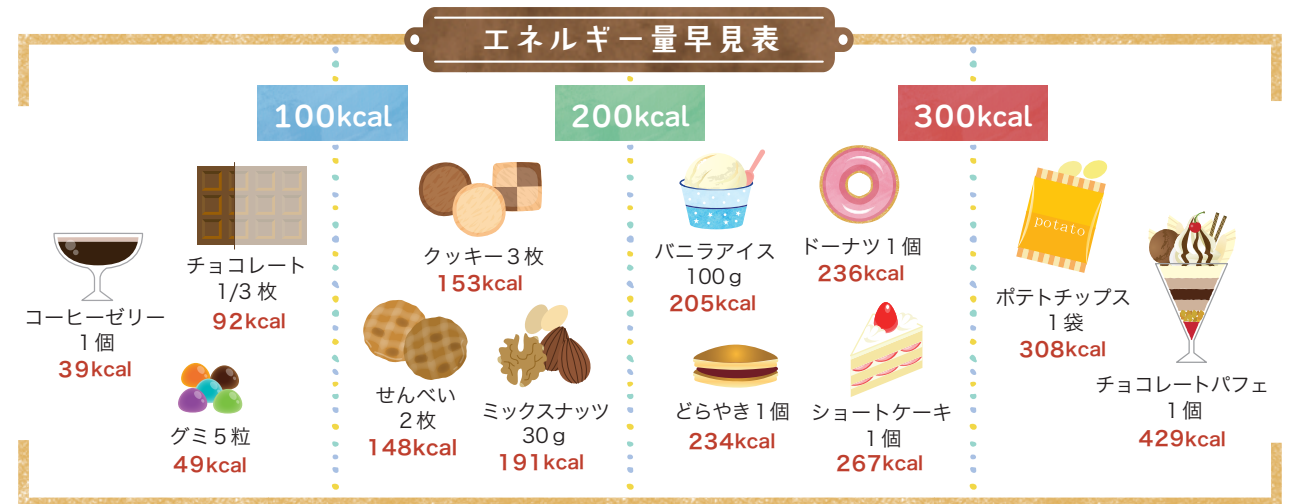


ほっと一息つきたいとき、つい甘いものが食べたくなることはありませんか？おやつを食べ過ぎると余分なエネルギーが体脂肪として蓄えられ、体重増加や生活習慣病のリスクが高まります。おやつを楽しむときにも、ちょっとだけ体を気遣ってみませんか？

### ★ポイント1

おやつは1日 200kcal を目安に、適量を楽しむ

農林水産省と厚生労働省が、健康的な1日の食事量の目安を示している「食事バランスガイド」では、お菓子や嗜好飲料は「楽しみ」と位置づけ、1日200kcal程度を目安としています。



※エネルギー量は参考値です。商品表示がある場合はそちらをご確認ください。出典：ひと目でわかる糖質量事典(成美堂出版)ほか

### ★ポイント2

「糖質」にも気をつけて…食欲の秋の味方「ロカボ商品」を選ぼう！



糖質(砂糖や米、小麦粉など)の多い食事は、血糖値の急上昇を招きます。そこで注目されているのが、緩やかに糖質をコントロールする「ロカボ」という食事法のことです。無理なく日常生活に取り入れられることを基本としています。お菓子では、低糖質甘味料や大豆・おからなどを利用して糖質を抑えたアイスやケーキ、クッキーなど様々な商品があります。食後の血糖値が上がりにくく、体脂肪に変わりにくいのが特徴です。血糖値が気になる方はロカボマークを目印に選んでみましょう。

### ★ポイント3

実りの秋到来！「果物」を食べよう

柿やぶどうなど、様々な果物が旬を迎えています。果物にはビタミンCやカリウム、食物繊維などが豊富に含まれており、生活習慣病予防のためにも1日に200g程度の摂取が推奨されています。お菓子の代わりに旬の果物を選ぶのもおすすめです。



食欲の秋。おやつも上手に選んで、おいしく健康的な毎日を送りましょう。※おやつの摂り方について医師の指導を受けている方は指示に従ってください。

参考：農林水産省ホームページ「食事バランスガイドについて」/ロカボオフィシャルサイト「ロカボとは」  
お食事でのお悩み事は当薬局グループの栄養士がお受けします。スタッフにお気軽にご相談ください。