

今月のグレース  
Monthly Grace

## しもやけ(凍瘡：とうそう)とビタミンE

**しもやけ**とは、初冬から初春にかけて手足の指、耳、鼻などの体の先端の部分に痛痒さと共に赤くなる状態です。末梢の循環不全で起こります。

外気温が4～5℃、日較差(最高気温と最低気温の差)が10℃前後になると、しもやけがでやすくなります。本日11月19日の八王子の気温は最高気温14℃、最低気温4℃とまさにしもやけの出来る気温になっています。



**症状**：耳、頬、鼻、手足の指、手背、足底にやや紫がかった赤い斑ができます。かゆみや痛痒さを感じることがあります。

**好発年齢**：学童に発症しやすく、歳と共によくなることが多いとされます。

**検査**：まれに膠原病でも同じような症状を起こすことがあります。成人や暖かい季節になっても症状が続く場合は膠原病の可能性があるので採血が必要です。

**治療**：症状が軽い場合はヘパリン類似物質(ヒルドイドソフト)やビタミンE軟膏(ユベラ)を塗ります。塗り薬ではよくならない場合、ビタミンE(ユベラ)内服、漢方薬(当帰四逆加呉茱萸生姜湯：トウキシギャクカゴシュユショウキョウトウ)などの内服薬で血流を良くすることができます。また、炎症が強い場合はステロイド軟膏を外用、潰瘍などになる場合は抗潰瘍剤の外用を併用することもあります。

**注意する事**：水仕事は温水を使い、手が濡れたらしっかり乾かすようにします。入浴時には手足をマッサージします。2つの洗面器にお湯とお水をいれ交互に浸して自律神経を鍛えるのも一つ方法です。寒くなる前から、手袋、耳当て、マフラーなどで直接冷気に触れないように注意しま



す。重ね着をして温度調節しやすくなるように心がけます。冷たい食べ物や体が冷えるので温かい食べ物をとるようにします。体を温める食べ物には、上記漢方薬にも含まれている生姜があります。

**ビタミンEを含む食事**：油、種実類、魚卵に多く含まれますが、脂肪分も多いため高脂血症のある方は取り過ぎないように注意が必要です。