



とう 凍 瘡

問 稲城市保健センター

☎378-3421

凍瘡とはいわゆる「しもやけ」のことです。気温の低い晩秋から早春にかけて起こりやすい皮膚の病気です。皮膚が発汗や水仕事で湿っていると、気化熱で冷却され皮膚の表面温度が下がり凍瘡が起きやすくなります。さらに、長時間戸外で作業するなどの環境でより起こりやすくなります。女性、高齢者、痩せ型の人に多くみられますが、体質

的に神経血管系の弱い人は小児期のころから毎年できる人もいます。SLE（全身性エリテマトーデス）や強皮症など膠原病の人にも多いようです。

症状は手足、特に手指、足ゆびの一部が局所的に紫紅色・暗紅色斑ができ、腫れます。痒みとじんじんした痛みを伴います。病状が進行するとびらんや潰瘍になります。鼻先、頬、耳にもできることがあります。

予防は手足、鼻、頬、耳などできやすい部位の保温に努めることです。足では速乾性素材のウールや化学繊維の靴下を重ね履きし、靴も防寒ブーツがいいでしょう。手では手袋が必須ですが、水仕事では防水手袋

をしてください。鼻や頬ではマスク、耳では耳までかくれる帽子が有効です。喫煙は血行が悪くなるので避けてください。アルコールは熱を放散するので寒いところでは飲まないようにしましょう。

治療は、軽症の場合はビタミンE製剤を飲む、ステロイド剤を塗る、血行促進剤を塗るなどの方法があります。びらんや潰瘍ができている重い場合には、二次感染予防のために抗生剤を塗ります。この他にも病状に応じて有効な治療法はありますが、詳しくはかかりつけの医師にご相談ください。

稲城市医師会

山川 和子