



つばさだより No.217

2012年12月



つばさ薬局 多賀城店	☎022(366)8001	吉川店	☎0229(22)7010
長町店	☎022(308)5711	泉店	☎022(772)1571
船岡店	☎0224(58)1065	若林店	☎022(289)8777
中新田店	☎0229(64)1888	松陽台店	☎022(361)9444
松島店	☎022(353)2990	とことろ店	☎0229(31)2550
玉川店	☎022(365)2838		

気が付くと家の外ではもう吐いた息が白くなり、手足もかじかむ季節になりました。自宅から眺める泉ヶ岳の斜面が真っ白に雪化粧をしているのを見た時、私にとって本格的な冬の到来を感じる瞬間と言えます。

今月のつばさだよりは東北の寒い冬に多い皮膚トラブルというテーマで「しもやけ」についてと、最近TVでも話題とされることが多い「低温やけど」についてご紹介したいと思います。

しもやけとは

しもやけとは、冬の寒く乾燥した時期に手や足の指先が冷えることによって血行が悪くなり、赤紫色に腫れあがり痛みや痒みができる状態のことで、別名は凍瘡（とうそう）とも言います。手足だけでなく、露出度の高い頬や鼻先や耳たぶにも起こります。

しもやけが発生するメカニズムとしては寒くなると血管は動脈、静脈ともに収縮しますが、動脈は温められるとすみやかに元に戻りやすいのにくらべ、静脈は戻りにくいという性質があります。この時間差によって血液の循環が滞り、体の末梢部分にある手足や耳に栄養が届かなくなって、腫れや炎症といったしもやけの症状が起こると考えられています。また、手足の湿度もしもやけに深く関係があります。湿度が高い状態から乾燥していく過程で皮膚からの温度が奪われ、低温になることが原因となります。

しもやけには2つの症状のタイプがあります。1つは、手足全体が熟れた柿のように腫れあがる「たる柿型」で特に幼児に多い症状です。もう1つは手足の指や足の裏、耳たぶや鼻、頬に赤い発疹が出る「多形(たけい)滲出性(しんしゅつせい)紅斑型(こうはんがた)」で、成人、とくに女性に多いと言われています。冬から春にかけて起こりやすく、「春期しもやけ」とも呼ばれています。どちらもひどくなると水疱が生じ破けるなどの症状が起こるため注意が必要です。



しもやけの治療・予防

しもやけの治療は低温が原因と言っても、ただ単に患部を温めるだけではかえってむしろ痒くなったり、痛くなったり、熱いと感じるような感覚を引き起こします。

重要なこととして患部の血行の改善が挙げられ、そのためには患部のマッサージや、ビタミンEが不足していればその摂取が必要な場合もあります。指のマッサージをすることで体の機能を調整するツボを刺激する「指ヨガ」なるものも最近ではあり、上手に取り入れることでしもやけの予防になるようです。

ビタミンEは血行改善の効果があり、不足することにより体の冷えをひどくすることが知られています。

ビタミンEを多く含む食品

魚介類；すじこ、いくら、たらこ、あゆ、うなぎなど
油；サフラワー油、とうもろこし油、なたね油、マヨネーズなど
その他；アーモンド、松の実、抹茶、とうがらし、モロヘイヤなど

ビタミンEは病院から処方される飲み薬として錠剤やカプセル、細粒などがあり、患者様の年齢や飲みこみなどを考慮し選択されます。市販薬としても単剤や配合剤などが発売されていますが、医薬品以外にもサプリメントで購入できる商品もあります。塗り薬としてはビタミンEを配合した軟膏や炎症を改善するステロイド軟膏、保湿を目的としたクリームを使う場合があります。

医療費でお困りの方は ご相談ください！

●医療費が高額で支払いに困っている方

●病気や障害、リストラや失業・
震災などで、収入が減少し
たりなくなったりして、医療
費に困っている方

●保険証をお持ちでない・
短期保険証や資格証明書
が発行されている方

●生活保護の受給を考えている方

たとえば…



私たちには、誰もが人間らしく生きる権利があります。そのため「困ったとき」に利用できるさまざまな制度が社会保障制度として用意されています。

社会福祉や社会保障制度は、日本国憲法で保障された私たち国民の権利です。

命にかかわる「医療」は大切な社会保障です。何らかの事情で生活が苦しくなったときや、医療費が高額で治療を継続できないとお考えの場合でも、まずは、ご相談ください！

無料低額診療ご利用の 患者さまへ



現在の制度では無料低額診療ご利用の患者さまでもお薬代は自己負担となっておりますが、高額のため支払いが困難な場合などはお気軽に職員へご相談ください。

憲法第二十五条 すべて国民は、健康で文化的な最低限度の生活を営む権利を有する。

2 国は、すべての生活部面について、社会福祉、社会保障及び、公衆衛生の向上及び増進に努めなければならない。

※無料定額診療とは、お金に困っても医療が受けられるように、認可された医療機関で自己負担分の全額または一部を減免する制度です。

なお、ビタミンEは体内で過剰にならないよう取り過ぎに注意すること、ビタミンEを多く含む魚卵はコレステロール上昇にも繋がるのでご注意ください。

しもやけを起こさないための3箇条

- ①汗をかいたり、濡れた箇所は素早く水分を拭きとり、湿気を残さないこと
- ②お風呂上がりはマッサージをして血行をよくすること
- ③冬に外出するときは、マスクや手袋を着けたり厚手の靴下を履いたりして、特に体の末端部分を冷やさないこと

低温やけどとは

低温やけどは、それほど高くない温度の熱源に長時間、皮膚がさらされる事によって起こります。知らないうちに寝てしまい、長時間、体の同じ場所を温めてしまうことも原因になりやすいです。とくに高齢者では加齢により知覚が鈍くなり熱さを感じにくいとされていますので周りの家族の見守りが重要と言えます。

- 熱源の種類；湯たんぼ（一番多いので要注意!!）、電気毛布、電気コタツ、電気カーペット、使い捨てカイロなど
- 熱源の温度；44℃⇒約6時間で症状が出現すると言われている。
45℃⇒約3時間 46℃⇒約1時間半

低温やけどの特徴は、表皮や真皮の下の皮下脂肪組織に及ぶ深いやけどになりやすいことです。通常、皮膚は血流量が多いので、それによって表皮の温度は低下しますが、脂肪層の血流量は少ないためその部分の温度が上がってしまうことが原因の一つとなります。

低温やけどは、表面に症状が出にくい為、悪化してからその重症さに気づく人も多いです。やけどを起こしてから、1~2週間の間に皮膚の色は白みを帯び、さらに灰白色や黄色っぽい色へと変化します。時には壊死を起こして黒くなる事もあります。



低温やけどの治療

治療方法は原則として保存療法であり、患部を冷やしながらか様子を見ていくこととなります。低温やけどの初期症状では皮膚がヒリヒリします。その場合でも皮膚に異常が生じていない場合がありますから、早めに病院にかかることが第一となります。患部を冷やすだけで低温やけどを治療することはなかなか難しく、あくまで症状をこれ以上悪化させないための方法となります。皮膚の保護としてワセリン製剤を塗ることも多いようです。

医師の治療を受けた場合、この保存療法を2週間程度続けた段階で最終的な治療方法が判断されることとなります。皮膚の状態や表面に現れた症状からそのまま保存療法を続けるか、組織の切除などの治療へと切り替えるかが判断されます。

低温やけどを起こさないための3箇条

- ①暖房器具は衣服の上やカバーなどで直接皮膚に当たらないようにすること
- ②こたつや電気カーペットでの昼寝、居眠りは10分以内にする
- ③カイロを腹巻で押さえる、湯たんぽに足を乗せるなど圧力をかけないこと

2013年1月の無料栄養相談予定

(各店10:00～12:00開催です)

下記の日程で行いますので、栄養相談を受けたい方、詳細のお問い合わせは最寄りの店舗までご連絡下さい。

- | | |
|--------------|--------------|
| ・ 7日(月) 多賀城 | ・ 21日(月) 船岡 |
| ・ 9日(水) 長町 | ・ 23日(水) 松島 |
| ・ 11日(金) 若林 | ・ 25日(金) 松陽台 |
| ・ 15日(火) 中新田 | ・ 29日(火) 泉 |
| ・ 17日(木) 古川 | ・ 31日(木) 玉川 |

