



# みんなの健康

No.285

11・12  
月号

最新医療情報  
しもやけ

医療クローズアップ  
新型コロナウイルス  
感染症流行時の  
インフルエンザ対策

みんなの健康 1 2021.11/12

## 在宅医療の今

「在宅医療連携拠点」とは  
何ですか？

◆こんな時どうする？

最近、眼や皮膚が  
黄色いと言われます

表紙／三ツ池公園・  
コリア庭園（鶴見区）

横浜市医師会のホームページをご覧ください。

横浜市医師会

検索

待合室

# しもやけ

早めの受診で早めに改善。  
毎年繰り返す場合は秋から予防を



横浜西口菅原皮膚科  
三上 万理子 先生

## しもやけとは どんな症状の病気ですか

**三上** 冷え込む季節に、体の末端部分が赤く腫れる病気です。具体的には手足の指先、耳の外側、鼻の先、頬など、毛細血管が多く外気にさらされやすい部位に、赤色〜赤紫色の腫れが現れます。この腫れや赤みは、少なく

とも数日間は継続します。大きく2つのタイプに分けられ、1つは患部全体が腫れて熟れた柿のような色になる「樽柿型（T型）」。

もう1つは、小指の頭くらいの小さな赤みや盛り上がりによって腫れが複数発生する「多型紅斑型（M型）」です。T型とM型の中間もあります。T型は子どもにも多く、M型は大人がなりやすいタイプです。どのタイプでもかゆみがあり、「痛かゆい」「じんじんする」と表現される場合が多いです。とくに入浴時や暖房の効いた部屋、就寝時な

ど、体が暖まるとかゆみが強くなります。



樽柿型 (T型)

多型紅斑型 (M型)

## 原因は？

**三上** 血流が滞ることです。体は寒くなると手足の細かい血管を収縮して、

「子どもが発症するもの」「昔は発症する人が多かったけれど」…。そんなイメージがあるかもしれませんが、大人でも現代でも、条件や環境、体質などによりしもやけは発症します。しもやけとはどんな病気なのか、また原因や治療法、予防などについて、横浜西口菅原皮膚科の三上万理子先生にうかがいました。

体温を維持しようとし、体が暖まると、今度は細かい血管を拡張して熱を逃がそうとします。寒さや冷たさをひんぱんに感じて血管が収縮と拡張を繰り返すと、体の末端にある細い血管の流れが悪くなってきました。血液が順調に流れずにうっ血すると皮膚に炎症が起き、その部分にしもやけの症状が出現します。

## どんな条件や環境で発症しやすいですか

**三上** 晩秋や初冬、春先など気温が4〜5℃で、寒暖差の大きい時期で

す。つまり厳寒の真冬より、その前後のやや気温の高い季節に発症しやすいのです。とくに1日の気温差が10℃以上になる時期に発症しやすくなります。

また、手袋や靴下の中で汗をかくなどして手足が蒸れた状態のまままだと、水分の蒸発に伴って皮膚の表面が冷やされ、発症する場合があります。

## 発症しやすい人や体質は？

**三上** 子どもが発症しやすいですが、大人でも繰り返し発症する人がいま

す。大人では、男性より女性がなりやすいと言われます。大人の方で毎年発症する方は、中高年の女性に多いようです。発汗などによる湿気も発症に関係します。体質としては、冷え症の人がなりやすいと考えられています。ですが、明確なメカニズムは分かっています。

しもやけではありませんが、昨年(2020年)、新型コロナウイルス感染症に関連する皮膚症状として、しもやけに似た皮膚症状が手足の指(とくに足趾)に起きることが海外で多く報告されました。ただし、日本での報告例は少ないようです。

**しもやけかな、と思ったら**

**三上** 早めの受診をおすすめします。「しもやけくらいで受診するのは大げさでは」とためらう方がいらつしゃいますが、

遠慮や我慢をなさらずに、ひどくなる前に皮膚科にいらしてください。通常は、気候が暖かくなれば自然に治っていきませんが、放置して悪化すると水疱ができたり、それが破れてジュクジュクしてただれ(潰瘍)たりする場合もあります。潰瘍から細菌に感染する恐れもあります。早めに治療すれば、早く改善します。

また、気候が暖かくなっても治らない場合は、膠原病という、自己免疫が関係する病気が見つかることもあります。

**どんな治療を行いますか**

**三上** かゆみや痛み、腫れや赤みを伴う炎症症状にはステロイド外用剤を塗布します。ステロイド外用剤には血管収縮作用があるので、うっ血した状態を緩和してくれるのです。血流をよくするためにはビタミンEの飲み

薬、ビタミンEの外用剤、へパリン類似物質軟膏などを使います。症状が消えた後も、寒さが続くうちはビタミンEの飲み薬などを継続してください。薬をやめると容易に再発するからです。季節が暖かくなるまでは、再発防止のため服用していただくと思います。

**三上** 寒さや冷たさから身を守るため、手袋や靴下、マスク、耳当て、帽子などを着用し、体が冷えたときはカイロや衣服の調節で保温を心がけてください(カイロ使用時には低温やけどに気を付けてください)。手足が濡れたままだと発症しやすいので、濡れたらそのたびに水分を拭き取る、手袋や靴下、衣服が汗で蒸れたり雨や雪で濡れたらしたら早めに取り換え

**予防法は?**

る、靴をよく乾燥させるといった対策も重要です。また、手足をお湯と水に交互につけたり、手の指をもう片方の手で握っては離すなどのマッサージをしたりすることも有効です。マッサージするとき、ビタミンE軟膏や



へパリン類似物質含有の保湿クリームを使うと、一層効果的です。毎年しもやけを発症する方は、秋のうちからビタミンE製剤を服用するなど、早めの予防策をおすすめします。