

# 冬の皮膚トラブルあれこれ

## 冬の皮膚トラブルへの予防と対処



### 低温やけどに気をつけよう！

低温やけどとは、人間が心地よいと感じる温度（40度～50度）のものに、皮膚が長時間にわたって接することで起こるやけどのことです。熱さや痛みを感じにくいので、気づかないうちに皮膚の深部までやけどが進行してしまうことも…。赤みがあったり、水ぶくれができていようなら、必ず病院を受診しましょう。

#### ○湯たんぽ○

- ・高温すぎるお湯は入れないようにしましょう。
- ・ふとんの中に入れたまま眠るのは危険！ふとんが温まったら、外へ出しましょう。

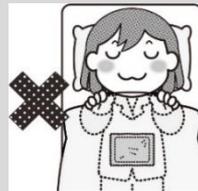


#### ○電気毛布○

電気毛布にシワができていたり、特定の部位が長い時間当たってやけどになりやすので、電源を入れて温めておき、寝るときに電源を切りましょう。

#### ○使い捨てカイロ○

- ・皮膚に直接貼らず、下着の上に貼るようにしましょう。
- ・貼ったまま寝るのはやめましょう。



### 乾燥に気をつけよう！

空気が乾燥していると、肌のうるおいが奪われてしまい、肌を守る機能が低下します。その結果、かゆみが起こりやすく、炎症も出やすくなります。

#### ★おうちでの対処法★

##### ・ぬるめのお湯にゆっくり入る

熱いお湯は肌の保湿に不向きです。また、身体をゴシゴシ洗うことや、体を濡れたままにしておくことも避けましょう。

##### ・エアコンの使いすぎに注意

寒くなるとエアコンなど暖房器具を長時間使いがちですが、室内が乾燥しすぎないように気を付けましょう。

##### ・保湿クリームを使おう

皮膚の油分を補うのに効果的です。肌が弱い人は皮膚科に相談しましょう。



### しもやけに気をつけよう！

しもやけは、冷えによって血流が悪くなるのが原因で起こります。冷たい空気に触れやすい手足や鼻先、頬や耳たぶなどに現れます。赤く腫れるほか、ジンジンとした痛みやかゆみの症状が現れます。日頃から手足の冷たい人は特になりやすく、寒くなった時は予防することが大切です。

#### ★おうちでの対処法★

##### ・保温をしよう

寒い日に外へ行く時はマフラー、帽子、手袋の着用を習慣にしましょう。

##### ・濡れた靴下は履き替えよう

濡れた手袋や靴下を使い続けると手足が冷えてしもやけが起こることがあります。

##### ・熱すぎるお風呂はNG！

外気とお風呂のお湯の温度差が大きくなってしまうと、血管に負担をかけてしまいます。

