

マリン通信が密かにお届けされています皆様、いつもありがとうございます、中本です。

前回お話しした実家の稲刈りや脱穀は無事に終了し、台風や雨の影響も多少はあったようですが一安心です。このマリン通信の原稿を書いている時は、まだ新米を食べていないですが、実り具合はいいようで楽しみです。いつも脱穀した米を「蔵」へ入れる作業があるのですが、そこには「とうみ」が置いてあります。今では、コンバインやハーベスターという農機具にもこの「とうみ」が応用されているようです。実家の「とうみ」は、おばあちゃんが精米した白米に使っていました。悪い米と良い米とを分別する為だったようです。子供の頃を懐かしく、機器の進歩で農作業も随分と楽になったのだと思います……。しかし、農作業は大変です！ちょっとだけのお手伝いですが、昔から働きながらやっていた両親はすごい！とただただ脱帽です。また、農作業中に「指導」が入るのですが、そのやり方にもいろいろと工夫があり、その姿勢は参考になります。



さて、日ごとに寒気の加わる季節となり、身に付けるものも次第に厚くなってきました。インフルエンザや風邪などのウイルスも気になる季節です。家に帰ると、手洗い、うがいなど心がけ、またバランスのとれた食事、睡眠などにも十分気を付けましょう。予防接種も忘れずに！

今月のテーマは、

# 「しもやけ」

です。

## ●寒くなったら、しもやけに要注意

しもやけは、医学的には「凍瘡（とうそう）」といいます。寒冷刺激によって起こる代表的な皮膚の病気で、特に耳や頬、手足の指や足の裏など、体の末端部分にできます。初めは赤や紫色がかった腫れが生じ、強い痒みを伴います。この症状が出ただけで数日のうちに治る場合もありますが、進行すると水ぶくれができたり、皮膚の組織が壊れたりして、潰瘍が起こります。



しもやけの**原因は「冷え」**です。指先などが冷えると体内の動脈と静脈が収縮します。やがて皮膚が温まるにつれて心臓から温かい血液が流れ、最初に動脈が拡張します。しかし、静脈は収縮した状態のままなので、静脈を通過して心臓へと戻る血液が滞り、それに伴って周辺組織の体液も滞ってしまうと考えられています。こうした**血行障害**によって、かゆみや痛みが起こるのがしもやけです。

気温が5℃程度、かつ1日の気温差が10℃以上あるときにできやすいため、真冬はもちろんのこと、日中は暖かいのに急に冷え込むような時期（10月～11月、2月～3月）にも注意が必要です。ただし、こうした条件下であっても、誰もがしもやけになる訳ではなく、その人の体質にも関係しているのです。とくに女性や子どもにできやすいですが、体質だからとあきらめないで、適切なケアや予防を心がけるようにしましょう。

## ●防寒対策を怠らない

しもやけを防ぐ最もよい方法は、体を冷やさないことです。しもやけになりやすい人は、気温が下がってくる時期になったら、職場や家庭の室温に気を配り、また外出時には防寒用の手袋や靴下、耳あてなどを着用するように心がけましょう。水仕事をした後には、手についた水分をきちんとふき取り、乾燥させるようにします。水分がついたままだと、水分が蒸発するときに気化熱を奪うため、皮膚の温度が下がってしまいます。同様に、足に汗をかきやすい人もまめに靴下をはき替えるなど、足を乾燥させるようにしておきましょう。替えの靴下を持って出るのも一つの方法ですね。靴のサイズや材質にも気を付けて下さい。きつい靴やハイヒールなど、足先を圧迫するような靴を履いていると血液の流れが悪くなります。



## ●患部を温めてマッサージ

しもやけは血液の流れが悪くなるために起こっているものですから、まずは患部を温めましょう。38℃前後のぬるま湯に2～3分ほどつけることを何度も繰り返し行います。お湯が熱すぎると皮膚の組織を壊す恐れがあり、温め過ぎは痒みが増すことがあります。温度と時間には気を付けましょう。

マッサージをする場合は、患部を先端から心臓の方向に向かって、一方向に行うようにします。往復させてしまうと効果が半減します。ぬるま湯につけながら行うほうが有効です。外出先などでは、よく乾燥したタオルなどでマッサージするとよいでしょう。あまり強くこすると組織を壊すことになるので注意してください。ただし、皮膚が炎症を起こしている場合にはマッサージは行わないでください。

## ●しもやけの治療

しもやけの治療には、内服薬としては血管強化剤、循環ホルモン剤、抹消血管拡張剤などが、外用薬としてはビタミンEやヘパリンが含まれた軟膏が処方され、市販薬もあります。

漢方ではしもやけの原因は、冷えと血(けつ)・水(すい)の停滞ととらえます。まずは冷えを除くことが治療と予防につながると考えられています。西洋医学の血流障害によって起こるという考え方とほぼ同じで、漢方の場合はしもやけの症状を治療するだけでなく、体全体の血と水の巡りを改善することが目標となり、しもやけになりにくい体質にしていくことを目指します。



漢方薬には体を温める効果のある生薬が配合されていたり、於血(血の停滞)を取り除くものもあります。(血が滞る原因として、精神的ストレス、運動不足、過食などがあります)