

## しもやけ

～しもやけは体の内側から改善しよう～

寒さの厳しい季節がやってきました。ストーブやこたつで温まっていると、手足や顔などがむずむずかゆくなる「しもやけ」に悩んでいる方も多いのではないのでしょうか？

今回は、しもやけを体の内側から改善していきましょう。



### 👉 しもやけとは？

しもやけとは、寒さの為に血行が悪くなることで生じる炎症で、手足などの血管が細い四肢末端に発症しやすいと言われています。また、肌が外気に露出している頬や鼻先、耳たぶもしもやけになりやすい部位です。

しもやけの症状は大きく分けて2つのタイプに分類されます。



#### しもやけのタイプ

##### ◎樽柿型（たるがきがた）

手足全体が熟れた柿の様に腫れる。幼児に多く見られ腫れた部分はゴムのかたくなる。

##### ◎多形滲出性紅斑型（たけいしんしゅつせいこうはんがた）

手足の指や足の裏、耳たぶや鼻、頬に赤発疹が出る。

温まるとしもやけがかゆくなるのは、冷えて血流が悪くなったしもやけのところに急に血液が流れるからです。しもやけの状態では肌が乾燥すると、皮膚の角質層の厚い部分に亀裂が生じ、内部が赤く見えたり、出血したりします。これを「ひび」といい、更に症状が悪化すると、「あかぎれ」と呼ばれます。

### 👉 しもやけの原因

しもやけとなる大きな要因は一日の気温差と皮膚表面の温度だといわれています。また、しもやけの原因には、体質も大きく関係しています。

《しもやけの原因となる体質》

- ・ 冷え性
- ・ 血行が悪い

それだけでなく、水分・ビタミン不足などが複合的に影響しています。



### 👉 しもやけを予防するには

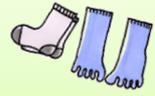
しもやけの予防として、まずはしもやけになりにくい体質を作ることが一番です。

#### ◎体を冷やさない

手や足に汗をかいたり、濡れるなどして水分が残ったままにしておくと、皮膚の表面の温度が下がり、しもやけがでやすくなってしまいます。



- 体が濡れたら、なるべく早く、しっかり拭き取る
- 靴は乾燥させる
- 手袋や靴下が濡れた場合は早く取り替えるなど、日頃から予防しましょう。



また、先が細い靴やヒールが高い靴を履いていると、足の指先が圧迫されて血行不良になり、しもやけの原因となることがあります。



### ◎冷えにくい体にする

温浴法…40℃のお湯と5℃くらいの冷水に患部を交互に浸ける。  
交互に浸けることで、患部の血流が良くなります。

- ※ 必ず冷水よりお湯につける時間を長くする。
- ※ お湯から始めてお湯で終わるようにする。



### ◎規則正しい生活習慣を送る

特に重要なのが、食事です。ふだんから外食が多い、偏食があるなどすると、栄養のバランスが取れず、ビタミン不足になりがちです。三食バランスの整った食事を摂るようにしましょう。

また、睡眠不足は血流を悪くするので、質の良い睡眠をとるように心掛けましょう。その他にも、軽い運動をすると、血流が良くなります。



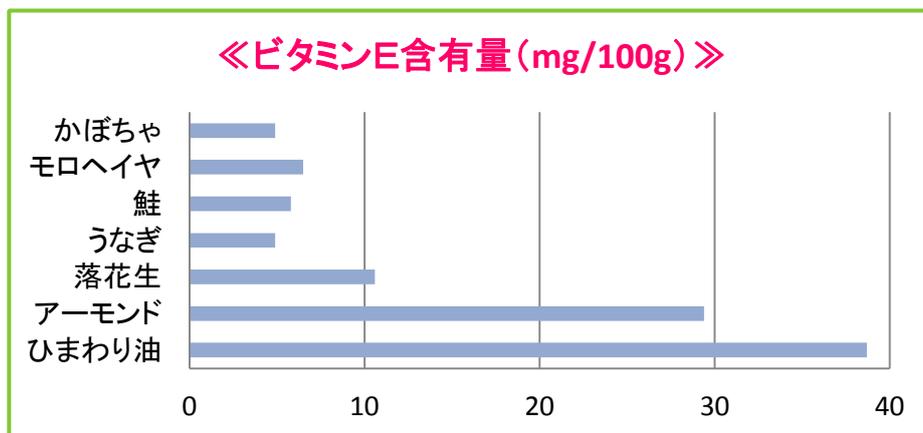
## 👉 しもやけと食事

### ・ビタミンE

ビタミンEは、毛細血管を広げて血流を良くするはたらきがあります。成人で1日8mgを目安に摂るようにしましょう。

※ 通常の食事からでは問題ないですが、サプリメントなどからの過剰摂取には注意が必要です。

また、落花生、アーモンド、ひまわり油の摂りすぎは、肥満などの生活習慣病の原因となるため注意が必要です。



### ・ビタミンC

ビタミンCには、ビタミンEを助けるはたらきがあるので、一緒に摂るとより効果的です。

ビタミンCは、ブロッコリーやピーマンなどの野菜類、イチゴやオレンジなどの果物類、じゃがいもなどの芋類に多く含まれています。



### ・スパイス類

こしょうや唐辛子、しょうがなどスパイス類には、血行を促すなどして体を温める効果があります。

※ 唐辛子などの摂りすぎは胃に負担がかかってしまうので注意が必要です。



## 👉 おすすめ一品料理

### かぼちゃとアーモンドのサラダ

エネルギー 288kcal	塩分 0.6g	ビタミンE 14.2mg
------------------	------------	-----------------

材料	2人分
かぼちゃ	小1/4個
アーモンド	10粒
クリームチーズ	40g
A マヨネーズ	大さじ2
塩	ひとつまみ
こしょう	少々

#### 作り方

- ① かぼちゃはわた、皮を除き、小さめに切ったら、電子レンジ(600W)で4分加熱する。
- ② アーモンドを弱火のフライパンで乾煎りする。粗熱が取れたらビニール袋に入れて麺棒で大きめに砕く。
- ③ ①とクリームチーズをボウルに入れ、つぶしながら混ぜる。
- ④ Aを入れ、味を調える。
- ⑤ ②を入れ、よく混ぜ合わせる。

- かぼちゃやアーモンドにはビタミンEが豊富に含まれています。
- アーモンドの代わりとして、枝豆を使っても美味しくいただけます。また、枝豆にもビタミンEが多く含まれています。

### 鮭とほうれん草の玄米リゾット

エネルギー 449kcal	塩分 0.8g	ビタミンE 5.9mg
------------------	------------	----------------

材料	2人分
玄米	1合
鮭	1切れ
ほうれん草	2株
玉ねぎ	1/2個
にんにく	1片
オリーブ油	大さじ1
顆粒コンソメ	小さじ1
水	400cc
豆乳	200cc
塩	ひとつまみ
黒こしょう	少々
粉チーズ	小さじ2

#### 作り方

- ① 鮭は食べやすい大きさに切る。ほうれん草はさっとゆで、水気を絞り、3cmの長さに切る。玉ねぎ、にんにくはみじん切りにする。
- ② フライパンにオリーブ油を入れ、にんにくの香りが出るまで弱火で炒める。
- ③ 玉ねぎを入れ、さっと炒める。
- ④ 玄米を入れ、透き通るまで炒める。
- ⑤ 水、コンソメを入れて玄米が柔らかくなるまで煮る。
- ⑥ 鮭、豆乳を入れ少し煮る。
- ⑦ 水気がなくなったら、塩を入れて味を調える。
- ⑧ ほうれん草を入れ軽く混ぜ合わせたら、皿に盛り、粉チーズ、黒こしょうをふる。

- 玄米、鮭、ほうれん草にはビタミンEが豊富に含まれています。
- リゾットにすることで、玄米の臭いやパサつきが気になりません。



## すずちゃんのフレイクタイム (ことわざ編)

### 【冬至(とうじ) かぼちゃに年とらせるな】

意味：かぼちゃは保存がきくが、春まで保存すると栄養素が減ってしまうので、冬至くらいまでには食べきった方がよい。

冬至の日にかぼちゃを食べると、

- ・風邪をひかない
- ・長生きをする
- ・厄除けになる

などと言われています。



冷蔵庫などが無い時代、かぼちゃは長期の保存がきくため野菜の少ない冬場には貴重な栄養源でした。かぼちゃにはβ-カロテンが豊富に含まれています。β-カロテンは体内でビタミンAに変わり、体の粘膜を強くしたり、抵抗力をつけるはたらきがあるため風邪をひきにくくすると言われています。

また、かぼちゃにはしもやけにも効果のあるビタミンEも豊富に含まれています。

今年の冬至は、**12月21日(金)**です。一年の健康を願い、かぼちゃを食べてみて下さい。

## 緑内障とお薬



緑内障とは眼圧が高くなり視野が欠けてくる眼の病気です。一般的には眼の房水(眼の中にある血液の代わりとなって栄養を運ぶもの)が増大して眼圧が上昇し、視神経を圧迫して発症します。

緑内障は原因などによりいくつかのタイプに分かれます。代表的なものは以下の2つです。

- ・開放隅角緑内障…房水がうまく流れなくなり、ゆっくりと徐々に進行する緑内障
- ・閉塞隅角緑内障…房水の排水口が塞がることで進行する緑内障

## 👉 ご存知ですか？

緑内障にかかっているときには使用してはいけない薬がいろいろあります。

分類	薬品名
総合感冒剤	PL配合顆粒
抗不安薬・睡眠薬	デパス錠、コンスタン錠、ソラナックス錠 ハルシオン錠、レンドルミン錠(D錠)
アレルギー薬	ポララミン錠、ペリアクチン錠
排尿障害治療薬	バップフォー錠、ポラキス錠、ベシケア錠(OD錠) デトルシトルカプセル、ウリトス錠(OD錠) ステープラ錠(OD錠)

以上一部を表にあげてみました。

緑内障にはいろいろな種類があり、上にあげた薬でも病態によっては医師が了承される場合があります。緑内障の治療を行っている方は、眼科だけでなく他科にかかられるときにも医師に緑内障の治療を行っていることを忘れずにお伝えください。

また、治療に使っている点眼液をお薬手帳などに記録し、薬局でもご相談ください。



★次回のテーマはにきびを予定しております。

### お知らせ

◎栄養相談を実施しております。(予約制)

食事に関する相談・質問がありましたら、お気軽に窓口にお申し出下さい。

◎当薬局では、広島大学病院、広島市民病院、県立広島病院、広島赤十字・原爆病院、広島鉄道病院等、すべての病医院の処方せんを受け付けております。

◎食通信はインターネットにも掲載しております。こちらもご覧下さい。

<ホームページアドレス> <http://www.horon-suzuran.co.jp/>