

しもやけ

湿疹

ひびわれ

冬の皮膚トラブル

トラブル

①

冬になるとしもやけの痛みが続いて痛い

血液循環の改善や、保湿を心がけます。

繰り返すとか、範囲が広い場合は、受診を。



対処法としては、ビタミンEの飲み薬やヘパリン類似物質を含む塗り薬を使用します。薬局で相談すれば、市販薬(OTC)も購入できます。春や夏にも症状が起こるとか広範囲の場合は、他の病気の可能性もありますので、皮膚科の受診を勧めます。

トラブル

②

手のひらの腫れや湿疹が治らない

こまめに油分を補って、乾燥を防ぎます。

痛みや炎症がつけば、受診を。



温水や洗剤を使った後は、こまめに油分を補うことが大切です。
自分にあった保湿剤を使う他、水仕事の際はゴム手袋を使うのも有効です。
症状が重い・治りにくい場合、他の病気の可能性もあるので皮膚科受診を勧めます。

トラブル

③

かかとかサカサしていたが ひびわれができてきた

「まさか水虫だとは思わなかった……。
かゆくないタイプの水虫にも注意が必要。



皮膚の表面が厚くなって剥がれたりカサカサする範囲が広い場合や、保湿剤を使っても改善しない場合は、水虫の可能性を疑って皮膚科を受診しましょう。

トラブル

④

朝起きたら脚にやけどができていた

心地よい程度の温度でも
長時間触れているとやけどの危険が。

心地よい程度の温度の熱源にも注意し、低体温やけどに気付いたら、
すぐに皮膚科を受診してください。



熱い湯、長風呂は✕

熱い湯に長くつかると、皮脂が失われるので、お風呂の温度はぬるめにし、長湯を避けましょう。

湯タンポの

使い方には要注意

湯タンポなどは、カバーをかけたりタオルで包んだりしても、就寝中に長時間触れていれば低温やけどをする危険があります。使うときは、寝床を温めたあと、就寝時に取り出すとよいでしょう。

冬には皮膚を
乾燥させない
ことが大切です



エアコンの

設定温度は低めに

室温と湿度の管理を適正に。室温は 20～22℃ 前後、湿度は 40～60% にたもつのがよいとされています。

皮膚の潤いを保つ

皮膚が乾燥すると、バリア機能が低下して、かゆみが生じたり、ほかの皮膚の病気が起こりやすくなります。生活習慣を見直したり保湿剤をきちんと使ったりして、保湿を心がけ、皮膚のトラブルを防ぎましょう。