

「しもやけ」にならないために

しもやけとは…？

寒さによって手足の指先など、末端部分の血流が悪くなることで赤紫色に腫れたり、痒くなったりする炎症の総称。

予防方法



手を洗ったときはすぐに拭く

↳ 放置は冷える原因になります!!



しもやけになりやすい部分の保温

※湿気がこもらないように注意※



マッサージをして血行を促進!!



窮屈な靴を履かない

つま先が尖った靴やサイズの小さい靴など

その他にも…

体を温める食べ物・ビタミンEを多く含む食べ物を食べる

↳ 体を温める食べ物…生姜やタンパク質を多く含むもの

ビタミンEを含む食べ物…ナッツ類やアボカド、うなぎ、植物油など

市販の薬を使う

↳ クリームや軟膏などの外用薬を塗ってマッサージするとよい などなど…

参考：ユースキン肌育研究所 HP

詳しい情報は Web で！

作成 桶谷希見、古沢凰牙、松岡美羽、横山孝乃介

監修 北陸大学薬学部 准教授 大柳賀津夫(学校薬剤師)

