

21 世紀の生命を育む

# はしもと小児科

〒954-0112 見附市上新田町 449-7

TEL 0258-61-2400, 予約専用 61-2401, FAX 61-2402

<http://www.mynet.ne.jp/hasimoto/>

院長 橋本尚士:新潟大学医学博士,日本小児科学会認定小児科専門医,日本アレルギー学会認定アレルギー専門医



## しもやけ



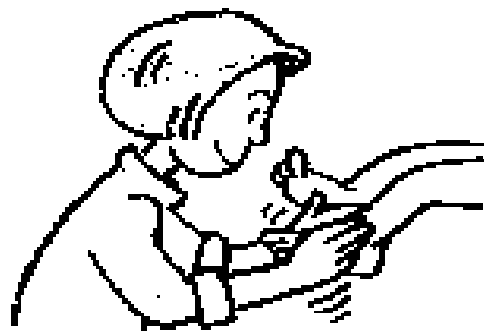
### <しもやけとは?>

手足の先が冷たい空気に繰り返しあるいは長時間さらされると、皮膚の毛細血管の血流が悪くなります。赤く腫れて、痛がゆくなります。



### <治療>

手足の先の血のめぐりをよくすることが第 1 です。手足を温かいお湯に 5-10 分つけて、水分を十分拭き取ってから、血のめぐりをよくする外用薬(ヒルドイド軟膏, ヒルドイドソフトなど)を塗って、マッサージをして下さい。入浴後も同じように処置してください。



### <しもやけの予防>

- (1)手袋やミトンをして手を温める。手を濡れたままにしない。
- (2)毛糸, アクリルなどの温かい靴下を履く。ただし, 蒸れやすい靴下は避ける。
- (3)きつい靴や足首をしめつける靴下は避ける。
- (4)部屋を暖かくする。床暖房や電気カーペットなどを使用して, 手足を冷やさない。