



## しもやけができるのはどうしてなの

### しもやけができるのは

しもやけが起こる原因としては、まず、人間がほ乳動物（お乳を飲んで育つ動物）であることがあげられます。ほ乳動物は、体温がいつも一定であることが特徴になっています。

そのため、非常に寒いときには、体温が下がって動きがにぶくなることを防ぐために、体のいろいろなしくみがはたらきます。

寒いときには血液も冷やされるため、冷やされた血液が全身を回って、体をしんから冷やしてしまうことのないよう、体は何とかしてこれを防ごうとします。そして、まず細動脈という血管を縮ませ、血液の流れる量を減らすなど、血液があまり冷やされないようにするために、体にはいろいろな動きが起こります。

しかし、血液の流れる量が、減ったままの状態が長く続くと、そのまわりの細胞の、活動がおとろえてしまいます。すると、細胞の中の水分が外に出てきて、皮ふが、かさかさになってしまうのです。これが、しもやけの状態です。

つまり、しもやけとは、ほ乳動物である人間の体が、血液を冷やさないようにするために起こる、病気のようなものなのです。

### しもやけを防ぐには

しもやけができるのは、手や耳が非常に低い温度になったときに起こります。ですから、しもやけを防ぐには、手や耳を寒い所で何時間もさらしておかないこと、寒い所では、手ぶくろをしたり、ぼうしをかぶったりして、皮ふを守ることが大切です。

（監修・保志 宏）

