



「しもやけ」は、どうすれば防^{ふせ}げるの

「しもやけ」を防^{ふせ}ぐには、皮^ひふを冷^ひやさない

「しもやけ」ができるのは、手^てや耳^{みみ}が非常^{ひじょう}に低^{ひく}い温度^{おんど}になったときです。

ですから、「しもやけ」を防^{ふせ}ぐには、手^てや耳^{みみ}を寒^{さむ}い所^{ところ}で何時間^{なんじかん}もさらしておかないこと、寒^{さむ}い所^{ところ}では、手^てぶくろをしたり、ぼうしをかぶったりして、皮^ひふを守^{まも}ることが大切^{たいせつ}です。

「しもやけ」ができるのは

「しもやけ」が起^おこる原因^{げんいん}としては、まず、人^{にんげん}間^{かん}がほ乳^{にゅうどうぶつ}動物^{ちちのそだ}（お乳^{ちち}を飲^のんで育^{そだ}つ動物^{どうぶつ}）であることがあげられます。ほ乳^{にゅうどうぶつ}動物^{ちちのそだ}は、体^{たいおん}温^んがいつも一定^{いってい}であることが特^{とく}徴^{ちゆう}になってい^います。そのため、非常^{ひじょう}に寒^{さむ}いときには、体^{たいおん}温^んが下^さがって動^{うご}きがにぶくなることを防^{ふせ}ぐための、体^{からだ}のいろい^ろろな^ろしくみ^みがはた^たら^らき^きます。

寒^{さむ}いときには血^{けつえき}液^ひも冷^ひやされるため、冷^ひやされた血^{けつえき}液^ひが全^{ぜん}身^{しん}を回^{まわ}って、体^{からだ}をしんから冷^ひやしてしま^いいます。そんなことのないよう、体^{からだ}は何^{なん}と^とかしてこれ^これ^れを防^{ふせ}ごうとしま^します。そして、まず細^{さい}動^{どう}脈^{みやく}という血^{けつえき}管^{かん}を縮^{ちぢ}ませ、血^{けつえき}液^ひの流^{なが}れる量^{りょう}を減^へらすなど、血^{けつえき}液^ひがあまり冷^ひやされないようにするために、体^{からだ}にはいろい^ろろな^ろ動^{うご}き^あが起^おこり^ます。

しかし、血^{けつえき}液^ひの流^{なが}れる量^{りょう}が、減^へったま^まの状^{じょう}態^{たい}が長^{なが}く続^{つづ}くと、そのまわりの細^{さい}胞^{ぼう}の、活^{かつ}動^{どう}がおと^とろ^ろえてしま^いいます。すると、細^{さい}胞^{ぼう}の中^{なか}の^{すい}分^{ぶん}が外^{そと}に出^でてきて、皮^ひふが、か^かさ^かさにな^いってしまうのです。これが、しもやけの状^{じょう}態^{たい}です。

つまり、しもやけとは、ほ乳^{にゅうどうぶつ}動物^{にんげん}である人^{にんげん}間^{かん}の体^{からだ}が、血^{けつえき}液^ひを冷^ひやさないようにするため起^おこる、病^{びょう}気^きのよう^{よう}な^なもの^{もの}なのです。（監^{かん}修^{しゆ}・保^ほ志^し 宏^{ひろ}）

