



しもやけは、どうやったらなおるの

お医者さんと相談して、薬を使ってなおす

「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です。

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。

しかし、もしできてしまった場合には、血液の流れをよくするために、ビタミンEなどの薬を飲むか、女性ホルモンなどの入った、ぬり薬をぬるなど、お医者さんに相談して、治りようをするようにしましょう。

「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の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います。そんなことのないよう、体は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します。

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。（監修・保志 宏）

