

# 霜焼けには血流改善を

寒さの中に春の気配が混じり、桜の便りが待ち遠しい頃ですが、いかがお過ごしですか？

今年のような寒い冬は

気温の影響を受け「霜焼け」や「皮脂欠乏症」に悩む方が多くみられま

す。霜焼けは手足の先が赤く腫れ、かゆみやじんじんとした痛みがでると、

日常の動作もつらくなります。原因は寒さによる血行不良が多く、それを改善することで症状は良くなります。

乾燥が強い場合は保湿

「どういふ薬を使用したら良いか分からない」「塗っても良くならない」と感じた場合は皮膚科医師や薬局で薬剤師にぜひご相談ください。

薬局でご相談があった

際に薦めするのは、ビ

タミンEやヘパリン類似

物質が入った外用剤で

す。このような薬には手

足の血流を改善する働き

があり、腫れや赤み、痛

みの軽減が期待できま

す。

症状が出始めたら早め

に使用することで、ジュ

クシユク悪化するのを防

ぎます。

また冬は空気が乾燥し

皮脂や水分が減り、皮膚

がかさかさした状態にな

ります。保湿剤が適してい

ます。

尿素は角質を柔らかく

し、水分を寄せて皮膚を

潤わせる働きがありま

す。ただし、あかぎれや

傷がある場合は刺激にな

るため、抗生剤入りの軟

こうやワセリンなど刺激

の少ない保護作用のある

外用薬を選んでくださ

い。

「塗っても良くならない」

と感じた場合は皮膚科医

師や薬局で薬剤師にぜひ

ご相談ください。

毎日の保湿と冷えの対

策をし、症状に合った薬

を選んで冬の手足を守り

ましょう。梅の花咲く春

風のころ、皆さまが楽し

く過ごせますように。

(薬剤師 西 美香)

# 薬

# よもやま話

[123]

松阪地区薬剤師会

