

# ひび・あかぎれ対策

意外に多い



すっかり寒くなり、空気も乾燥するこの季節、あなたの手足にひび・あかぎれはできていませんか？身近にできることで予防しましょう。

## 症状が起こる原因

あかぎれは、【乾燥による皮膚疾患】何らかの原因によって皮膚の表面が乾燥し、その結果引き起こされる【部分的】なトラブルです。

「進行性指掌角皮症」と呼ばれる、手荒れの症状。

ひび：皮膚の表面に小さな亀裂ができる程度

あかぎれ：ひびが深くなり、中が赤く見えたり、出血や痛みを伴う



## 手荒れは、放置厳禁！

「進行性指掌角皮症」の名前の通り、ひび・あかぎれは、手荒れが進行しているサイン

【利き手の親指や人差し指、中指の先から発症】

↓  
皮膚が乾燥してはがれ落ちる(落屑)

↓  
さらに硬くなる(角化)・・・ひび・あかぎれ

↓  
指紋がなくなる危険性、両手の手のひら全体に広がる

## こんな人は要注意

- ・家庭での水仕事が多い人
- ・美容師
- ・飲食店員
- ・銀行員 など



## 似ている症状

### ★しもやけ★

【低温と温度差】が原因。

長時間、寒さにさらされることで、露出している手足、耳などの血行不良がおき、皮膚が赤紫色に腫れたり、むずがゆくなる。



### ★手湿疹★

【炎症】が原因。

広範囲に炎症・湿疹が起こり、手全体にかゆみや赤み、かぶれ、皮向けを生じる。



## 予防・対策

まずは皮膚の「保温」、次に「加湿」と「保護」  
血行を改善するマッサージ

- ①水仕事の後は、水分を良く拭き取りハンドクリームを塗ることを習慣化。
- ②熱湯を避けて、ぬるま湯＋低刺激性の石けんを使用する。
- ③水仕事はゴム手袋、その他の作業時は木綿の手袋を着用し刺激を避ける。
- ④血行改善のためにマッサージを行う。
- ⑤外出時も保温と保湿のため、手袋などの防寒はしっかりと行う。
- ⑥入浴で全身しっかりと温める、体を温める食品を摂るなど体の内外から保温する。

手足は血管が細いため、体の冷えによって血流が悪くなりがちです。そんな時は、「第二の心臓」と言われるふくらはぎのマッサージを行うことで改善が期待できます。

- ①足首を手で覆う
  - ②くるぶし～アキレス腱、膝の順番に力を入れて、血液を心臓に戻すようなイメージで持ち上げる。
  - ③これを両足10～20回ほど行う。
- ふくらはぎは血液を送り出すポンプのような役割もあるため、このマッサージをすると末端まで血液が行き渡るようになり、ひびやあかぎれの改善につながります。



## きちんと食べて手足の荒れをカバーしましょう！

寒さなどで血行が悪くなると指先までしっかりと栄養が行き渡らなくなります。さらに特に**ビタミンA、E、C**などが不足すると手足の荒れの要因になり易いと言われます。また良い皮膚を保つためには、「たんぱく質」をきちんと取ることや「水分補給」もポイントです。食べることで補って改善を図りましょう！

◆**ビタミンA**は皮膚や粘膜を保護し肌のバリアを作ることに繋がります。

☆多く含む食品☆

(人参・南瓜・小松菜・ほうれん草・菜の花)



◆**ビタミンC**はコラーゲンの合成に必要です。

☆多く含む食品☆

(菜の花・大根・ブロッコリー・カリフラワー・柑橘類)



◆**ビタミンE**は血管を拡張する作用があり、手足の血流の改善に役立ちます。

☆多く含む食品☆

(アーモンド・松の実・西洋カボチャ・アボカド・植物油)



## 適度な運動

一見関係なさそうに見える運動も、血流促進と汗による皮脂の分泌という点で関係が深いと言えます。

有酸素運動で血管が拡張し、ドロドロ血液を改善してくれるので手足の血流も良くなり、皮膚への栄養補給も早めてくれます。また、汗をかくことで肌を守るバリア機能が復活し、ひび・あかぎれを防いでくれます。



## 今日のレシピ アボカドと菜の花のアーモンドサラダ



β-カロテンやビタミンCが豊富な菜の花、ラデッシュとビタミンEが多く含まれるアボカド、アーモンド、ゴマ油でしっかりと栄養補給をしましょう！

<材料>

菜の花40g/ アボカド1/4個/ ラデッシュ1個/ (1人分)

アーモンドスライス5g

a (酢5g/淡口醤油小さじ1/2杯/ゴマ油小さじ1杯)

<作り方>

1. 菜の花はさつとゆでで4cm長さに切る。
2. アボカドは種と皮を除き、1/4個分を5mm幅の銀杏切りにする。
3. ラデッシュは葉を除き、根の部分を輪切りにする。
4. 1・2・3とアーモンドスライスを合わせ、調味料で和える。

栄養価:エネルギー:170kcal 蛋白質:4.1g 脂質:15.3g 食塩:0.5g

鹿児島厚生連病院  
健康支援課  
〒890-0062  
鹿児島市与次郎1丁目13番1号  
TEL 099-806-1101  
E-mail [kou.tis@ks-ja.or.jp](mailto:kou.tis@ks-ja.or.jp)

皆様からのご意見やご質問を、お待ちしております。



鹿児島厚生連病院 新施設

平成30年5月オープン！