



まだまだ寒い日が続く2月。植物はこれからやってくる春にきれいな花を咲かせたり、芽を出したりする準備を始める頃です。

あたたかくなるまでは、もう少し時間がかかるかもしれませんが、みなさんも春に向けて、元気な一歩を踏み出せるよう、今からいろいろ準備をしておきましょう。

寒～い季節の健康トラブル対策

しもやけ

なぜ起こる？

- 寒さで血行が悪くなって炎症を起こします。



起こりやすいのは？

- 手足など血管の細いところや、耳たぶ・鼻先など冷たい空気にさらされる部分。
- 一日の気温差の大きな時期。



対策は？

- お風呂であたためながら、優しくマッサージ。
- 症状がひどいときは皮膚科へ。



くちびるの荒れ

なぜ起こる？

- 唇は、水分を保つ角質層が薄く、表皮を覆う皮脂膜がないため、乾燥しやすいのです。



起こりやすいのは？

- 空気が乾燥しているとき。
- 水分不足のとき。
- 体調が悪いとき。



対策は？

- リップクリームは表面を保護し、水分の蒸発を防ぐ効果があります。

手足が冷たい

なぜ起こる？

- 寒いときは、体温が下がるのを防ごうとして、体の中心部に熱を集めるので、体のはしにちかい手足は血流が悪くなり、冷たくなります。



起こりやすいのは？

- 体が寒さを感じたとき。
- 下着や靴で体をしめつけているとき



対策は？

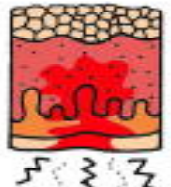
- ぬるめのお風呂にゆっくりつかって、全身を温めましょう。



低温やけど

なぜ起こる？

- 熱さを感じない程度のものに長時間触れて、皮膚の奥まで傷ついた状態です。



起こりやすいのは？

- カイロ、湯たんぽ、ホットカーペットなどの暖房器具に、直接、長時間触れたとき。



対策は？

- カイロや湯たんぽは、皮膚に直接接触れないように、寝るときは感覚が鈍くなるので特に注意が必要です。

