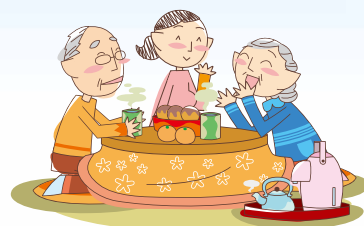


≡ 今月のテーマ ≡

“低温やけど”について

気温が下がってくると室内外問わず暖房器具・機器が欠かせなくなります。カイロやストーブなどは手軽に暖をとれる便利なものですが、使い方を間違えると大きな怪我や事故の原因になってしまいます。今回は心地よい温もりを与えてくれる暖房用品だからこそ起こってしまう低温やけどについて解説していきます。



そもそも“やけど(火傷)”とは…

医学専門用語では“熱傷”と呼ばれるケガの1つです。皮膚や粘膜が高温の物質と接触することで細胞が傷つけられ、正常な働きができなくなります。

傷ついた細胞に周りの毛細血管が反応することで赤くなったり腫れたりします。“やけど”の症状は接触した物質の温度と時間で変わってきます。



“低温やけど”とは…

“やけど”の一種で“低温熱傷”と呼ばれます。

通常の“やけど”は高温な物質との接触により短時間でできるのに対し、“低温やけど”は40～50℃程度の物質が長時間同じ部分と接触することで起こります。

自覚症状が少なく、気付いた頃には酷くなっていることが多いので、治るまでに比較的時間がかかります。皮膚の薄い小さい子供や高齢の方、末梢神経障害があり温度や痛みを感じにくくなっている方などに多いようです。

原因

カイロや湯たんぽ、電気毛布、こたつ、ストーブなど。
暖房器具が50℃近い場合、数分でやけどになってしまう恐れもあります。
最近ではノートパソコンのバッテリーも低温やけどの原因となっています。

使用時の本体目安温度

カイロ: 50～69℃ 電気毛布: 20～50℃ こたつ: 35～60℃ ストーブ: 76～120℃



金属枠が使用されているものは100℃近くになります



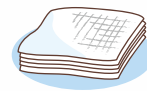
対処
方法

やけどしてしまった部分を流水や氷で10~30分程度冷やしてください。症状が軽い場合は冷やすことで改善しますが、赤みや腫れが酷いときは受診するようにしてください。

★小さな子供や高齢の方が氷を使用する場合、“凍傷(**)”になってしまう恐れもあるので注意してください。



★水ぶくれ(水疱)ができている場合、破るのは化膿してしまう恐れがあるので避けてください。破れてしまったときは溢れた液体を拭き取り、清潔なガーゼで覆ってください。



対策

- 長時間同じ部分に使用し続けるのを避ける。
- カイロなどは衣類の上から使用する。
- こたつやストーブの熱源に体を近づけ過ぎないようにする。寝る前に消しておく。
- 電気毛布や湯たんぽは寝る前に布団へ入れ温めておき、眠る時布団から取り出すようにする。



補足**“凍傷”について…



氷など0℃以下の物質へ接触してしまった時に起こる末梢循環障害で、皮膚が青白くなったり感覚が無くなったり、酷い場合は水ぶくれや壊死が起こることもあります。

冬場にできやすい“しもやけ”は気温0℃以上(約4~5℃)で朝晩の気温差が10℃以上ある日に起こるもので“凍瘡”と呼ばれ、症状としては赤みや水ぶくれができて痒みが現れます。予防としては、温かい飲み物や食べ物を摂る・しっかり入浴してからだを

温める・厚手の靴下の使用・外出時に手袋や耳当てをするなどの寒さ対策が重要です。

また、外から暖房のよく効いた場所へ入ったり、厚着をした状態で暖かすぎる部屋にいと汗をかきやすくなります。そのまま放っておくと汗が蒸発して冷やされた時の温度差で、しもやけができてしまう恐れもあるので注意です。



お薬や介護、食事(栄養)についてわからないことや、気がかりなことがありましたら、お気軽にお尋ねください。

担当 みやこ薬局 マツヤスーパー店



<https://www.miyako-ph.co.jp>

みやこ薬局

本店・山科店・薬大前店・マツヤスーパー店・北山店・紫竹店・大宮店・桂店