



2023 WINTER

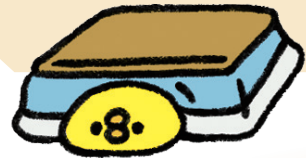


予防医学センター

保健だより



保健師 尾崎 洋子・鈴木 歩唯



第11回 知らないうちに「低温やけど」

冬になるとさまざまな暖房グッズを活用し暖をとっていると思います。しかし、使用方法を誤ったり、直接肌にあたっていることで低温やけどにつながる可能性があります。低温やけどを防ぎ、正しく暖房グッズを使用しましょう！

1. 低温なのにやけどとは…？

「低温やけど」とは、44～50℃（あたたかくて心地よいと感じる）のものに長時間触れ続けることで起こるやけどのことをいいます。熱湯や火などに触れて起こる高温のやけどとは違い、皮膚に直接44～50℃前後のものが数分～数時間にわたって触れ続けることで起こり、50℃近いものだと数分触れているだけで低温やけどになることもあります。皮膚が薄い方の場合には低温、短時間でもやけどを起こすリスクが高くなるなど、個人差があります。

2. 低温やけどの症状は？

一番多いのは“ちょっと赤くてヒリヒリする”程度で、1日ぐらいで水ぶくれができます。じわじわと皮膚の深い部分まで達するので痛みが感じにくく、重症化する傾向があります。



なりやすい人の特徴

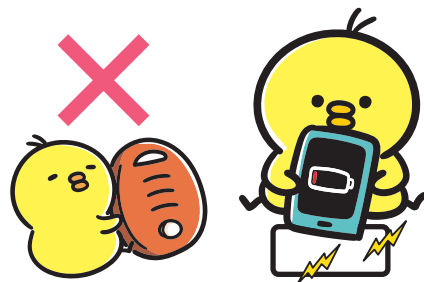
- 皮膚の薄い高齢者、乳児
- 寝返りができない方
- 知覚や運動能力に麻痺のある方
- 循環不良や神経障害のある方
- 体の感覚が鈍くなっている方

3. 注意することは？

「カイロ」「湯たんぽ」「電気毛布」「電気あんか」「電気カーペット」を使用する時には…

- ① 肌には直接あてない！
- ② 身体と同じ部位に長時間触れない！
（タオルやカバーで包んでいても長時間身体に接触することで、低温やけどを引き起こす原因となります）
- ③ 寝床が暖まったら電源を切ったり、設定温度を下げる！

携帯の充電器も要注意!!!



※充電中に本体や充電器が熱くなって低温やけどにつながった事例もあります。携帯電話やモバイルバッテリーも注意が必要です。

低温やけどになったらどうする？

STEP ①

まずは、暖房器具等の原因となるものを速やかに皮膚から離して、水道水などで20分程度冷やします。

低温やけどの場合は水泡ができることが多いので、水泡をつぶさないように注意し、清潔に保ちましょう。やけどの深さにより治療方法が異なります。



STEP ②

自己判断せずに、医療機関を受診しましょう。
（お近くの皮膚科まで）

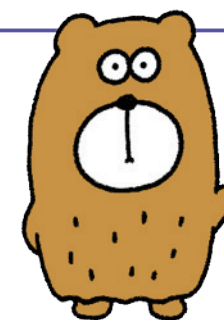
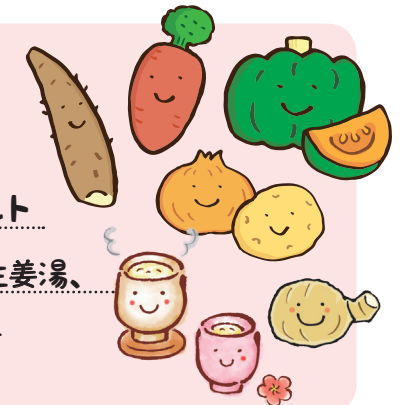


最後に自分でできる寒さ対策

- マフラー、手袋、靴下を使用して首、手首、足首を温めましょう！
- 食べ物や飲み物は体を温める効果のある下記の食品がおすすめです！

- ① 食 材 → かぼちゃ、人参、ごぼう、玉ねぎ、蓮根、じゃがいも、葱、唐辛子、生姜、にんにく
- ② 発酵食品 → 味噌、納豆、醤油、漬物、チーズ、ヨーグルト
- ③ 飲 み 物 → 紅茶、ウーロン茶、タンポポ茶、ごぼう茶、生姜湯、生姜紅茶、ココア、黒豆茶、ワイン、日本酒

※お酒はほどほどにしましょう。



Warm life... 温活で寒さ知らずに!

『僕の温活』は湯船に毎日入るようにしていることや、温かいスープを飲んでいるよ。低温やけどにならないように注意をして暖かくしてお過ごしください。