

お元気ですか？

～保健師さんの健康チェック～

1月

低温やけどに注意！

厚生連健康管理センターがわ 保健師 谷澤 まさみさん

低温やけどとは？

カイロやこたつなどを使う季節が来ると、徐々に「低温やけど」という言葉を聞く機会が増えてきます。

低温やけどとは、温かくて心地よいと感じる体温より少し高めの温度(45℃～50℃程度)をあつても、長時間触れていることにより起る皮膚障害のことです。

低温やけどの症状

- ◆ 皮膚が赤く腫れる
- ◆ 痒みが続く
- ◆ 水ぶくれができる
- ◆ 皮膚が変色して、皮がむける

自覚症状を伴わないことも多いため、症状に気づきにくく、「いたしたことはないだろう」と安易に考えがちです。しかし、低温やけどの場合、熱源と接触している時間が長いため、見た自以上に皮膚の奥深くまで損傷していき、「一般的なやけどよりも重症化して治りにくくなってしまう」です。

低温やけどの予防策

- ◆ 使い捨てカイロは衣服の上から貼る
- ◆ 湯たんぽ・電気あんかは寝る前に寝具から取り出す
- ◆ こたつ・ストーブ・ホットカーペットを使用したまま、眠らない

◆ 衣類・カーテン・布団・断熱マットなどを上手に使用する
高齢者、乳幼児、糖尿病などの病気のため皮膚感覚が鈍っている方、身体の不自由な方、ケガ・病気のため自由に動きのとれない方は、周囲が特に気をつける必要があります。

もしも、低温やけどを疑う場合は、放置せずに早めに皮膚科を受診しましょう。