

ナオリ健保 健康ニュース

今月のテーマ

油断大敵！低温やけどに要注意

寒さが厳しい時季は、暖房器具や使い捨てカイロなどによる「低温やけど」に注意が必要です。気付かないうちに発症し、重症化しやすいとされる低温やけどの原因や予防法を紹介します。

低温やけどの原因

低温やけどは、比較的低めの温度（44～50℃程度）の暖房器具などに皮膚が長時間接触して起こります。長時間にわたり熱がゆっくりと作用して、皮膚の奥までやけどが達し、赤みや水ぶくれだけでなく皮下組織が壊死し、重症化することもあります。低温やけどの原因として多いのが、湯たんぽ、電気あんか、使い捨てカイロ、電気毛布などを長時間肌に当て続けることです。50℃で2～3分、47℃で約45分、44℃で3～4時間以上の接触で、低温やけどを発症するといわれます。また、血流が圧迫されると皮膚の熱がこもり、低温やけどを起こしやすくなります。

■低温やけどに注意が必要な人

皮膚感覚が低下している、自分で温度調節ができないなど、以下のような人は周りの人が注意する必要があります。

- ・皮膚の薄い高齢者や乳幼児
- ・糖尿病などで末梢^{まっしょう}神経障害がある
- ・服薬などにより感覚が鈍化している
- ・飲酒などにより熟睡している
- ・体に^{まひ}麻痺がある
- ・動脈硬化などにより循環障害がある

もし、低温やけどになってしまったら、すぐに冷水で30分程度冷やし、なるべく早く皮膚科か形成外科を受診しましょう。痛みや見た目の損傷が軽いからと放置すると、重症化することもあります。

低温やけどを防ぐには

低温やけどを防ぐためには、暖房器具やカイロなどは「直接肌に触れさせない」「長時間同じ部位を温めない」ように使用しましょう。皮膚に熱さや違和感があれば、すぐに使用を中止しましょう。

<暖房器具を使うときは>

湯たんぽ：布袋やカバーで包み、就寝前に布団の中に入れ、温まったら布団から出す。

電気あんか：厚手の布やカバーで包み、就寝前に布団の中に入れ、温まったらスイッチを切る。

使い捨てカイロ：直接肌に当てない、同じ部位に長時間当てない。就寝時には使わない。ベルトで押さえるなど血流を圧迫した状態で使わない。こたつの中や暖房器具の近くでは使わない。