



2021年 本年もどうぞよろしくお願ひ致します。

寒い日が続いています。使い捨てカイロや湯たんぽ、電気毛布、電気あんか、ホットカーペット、ストーブなど手放せないですね。ほっと癒してくれるぽかぽかセットに透析中や睡眠時、お世話になっている方も多いでしょう。でも最近、その癒しのぽかぽかセットにより患者さんの間で頻発しているのが**低温やけど**です。

低温やけどは高温でのやけどと違い、**じわじわとゆっくりダメージ**を受けます。気付かないうちに進行し・・・大変なことに！！なんてことにならないように正しく知って、正しい使用方法で低温やけどにならないようにしましょう！

低温やけどって？



体温よりも少し温かく感じる程度の発熱体に皮膚の同じ箇所が長時間接することで起こるやけどのことです。「温かくて気持ちいいな♡」と思っても、長時間触れていると低温やけどになります。



～皮膚の表面温度と発症するまでの時間の目安～

- 44℃では 3～4 時間
- 46℃では 30 分～1 時間
- 50℃では 2～3 分

44～50℃は多くの人が心地いいと感じる温度。
思っていたよりも意外と短時間で低温やけどは発症するんだね！！

見た目は軽症・・・でも・・・本当は？！

低温やけどは痛みを伴わないこと多く、見た目も軽症のことがあります。

しかし、皮膚の深い組織まで損傷したり、筋肉が壊死(組織や細胞の一部が死ぬこと)したりすることもあります。重症化すると切断・・・なんて最悪の事態にもなり得るのです。直火で焼いたお肉に例えると、表面はこんがりですが中心部は熱くありません。一方遠火でじっくりとあぶったお肉は、中心部まで熱が通り熱々の状態です。ローストビーフも煮物もじっくり弱火で作った方が焦げることなく十分火が通りますよね？同じように低温やけども、低温でじわじわと熱が中心まで進行していくため深く損傷するのです。

低温やけどの症状

発症すると、赤みや痛み、水ぶくれなどが現れます。その後2週間ほどかけて血流の悪化と共に細胞の壊死が進み、皮膚は黒く変色します。やけどの程度にはⅠ度・Ⅱ度・Ⅲ度とありますが、低温やけどのほとんどは、通常よりも傷が深いことが多く、Ⅲ度“皮膚が壊死し、治療に2週間以上要し、治りにくい”のが特徴です。





こんな人は低温やけどに要注意！

今年是一段と低温やけどの患者さんが多く、医師も看護師も驚いています！
なぜでしょう？



～低温やけどを発症する患者さんの特徴～

- ① 糖尿病などで手足の血液の循環が悪い方
- ② 知覚障害や麻痺、または運動障害があり体を動かすことが困難な方
- ③ 高齢者（運動機能や感覚機能が低下しているため気づきにくい）



▼低温やけどを起こしやすい足は、知覚が鈍く、特にかかと、くるぶし、すねなどは皮膚のすぐ下に骨があり毛細血管が圧迫されやすく血行が悪くなります。

▼高齢者は若年層に比べ皮膚が薄く、運動機能や感覚機能が低下しているため、重症になってから気付くことが多いです。

▼むくみがあると全身が冷えやすく、常に寒さを感じます。

むくみのため全身が温まりにくく、どうしても湯たんぽや電気毛布を常時使用したり、密着して使用しがちです。手や足を直接ストーブや湯たんぽに押し付けて温めるなんてことは絶対にやめましょう！



▼国民生活センターには、「使い捨てカイロを10時間貼って寝たら低温やけどになって3ヵ月入院した」「就寝中に電気毛布を使用して低温やけどになり2週間入院した」などの相談も寄せられているそうです。「低温」だからといっても決して侮れませんね！



予防策



① 同じ場所を長時間温めない

貼るタイプのカイロや湯たんぽを身体に密着させたままにしない！
衣類の上からでも熱は伝わり、低温やけどになります。

低温やけどは皮膚との接触時間が長くなると発症します。

◆湯たんぽは、お布団に入る30分前には準備し布団の真ん中あたりに入れておきましょう。寝る時は厚手のカバーで覆い、直接身体に触れないように離して使用しましょう。寝る前のちょっとした手間と準備で布団全体にぬくもりが伝わって気持ちいいですよ♡



② 暖房器具をつけたまま眠らない。

タイマーを使用する、寝る直前までに温めて寝る時は電源を切りましょう。

飲酒・服薬等で気づかないうちに寝てしまう方は特に注意しましょう。

③ ぽかぽかセットは併用しない

カイロを貼ったままこたつに入ったり、ストーブにあたらないようにしましょう。

その部分だけ急激に温度が上昇する。また、カイロを貼った部分が衣類(ズボンやガードル)で圧迫されないようにしましょう。



厳しい寒さももう少し！みんなで暖かい春を元気に迎えましょう❀❀❀