

# 冬は重症化しやすい「低温やけど」に注意を！！

やけどと言うと火やお湯、熱したフライパンなどに触ってしまい起こるイメージがあるかと思いますが、しかし、やけどは熱いものでだけでなく、それほど熱くなく、ちょうどよい温かさのもの（44℃～50℃）に長時間触れることで気がつかないうちに重いやけどになってしまうことがあります。

これを「低温やけど」といいます。

## \*低温やけどの原因は？

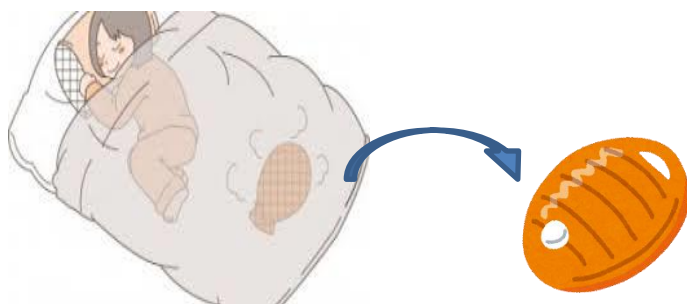
- 第1位 使い捨てカイロ
- 第2位 湯たんぽ
- 第3位 電気あんか
- 第4位 こたつ
- 第5位 電気カーペット



寒い季節にはカイロなどを使用する機会が多いと思いますが、寒いからと言って、これらのものを長時間使用するのは危険です。使い方に注意しましょう

## \*低温やけどを防ぐための共通予防策・・・

- 1. 肌に直接あてない
- 2. 同じ箇所に長時間あてない
- 3. 就寝時には使用しない



☆使い捨てカイロは必ず衣服の上から使用するようにして、直接肌に触れないようにしましょう。

☆湯たんぽは就寝の1～2時間前に布団に入れておき、就寝前に取り出して眠るようにしましょう。

☆床暖房や、ホットカーペットの上で眠るのは気持ちいいですが、止めましょう。

ちょっとした工夫で低温やけどは予防できます。

低温やけどは、**身体の内側**まで症状がでます。そのため、水で冷やす・軟膏を塗るといった効果は薄いのです。また、患部を見るとそれほど症状が強くないように見えるため、気がついた時には重症化していることもあるので注意が必要です。もし皮膚にちょっとでも違和感があったり、低温やけどをおこした場合は医療機関を受診しましょう。



軽症か重症かわからなくても、必ず医療機関を受診しましょう。