

薬局 だより

KI PHARMACY

2024年2月号

低温やけどに 気をつけよう



お薬や健康に関するお悩みは、お気軽にケーアイ調剤薬局へご相談下さい。

冬場にカイロや湯たんぽを使っている時に、**皮膚がヒリヒリ**したり、**赤くなったり**したことはありませんか。もしかしたら、その原因は「**低温やけど**」かもしれません。



皮膚の表面ではなく、奥でじわじわ進行する「低温やけど」

低温やけどとは、**低温（44℃～50℃くらい）のものに長時間接することで起こるやけど**のことです。一般的に、**44℃のものに約6時間接触し続けると低温やけどになる**といわれています。

（接する**温度が高くなれば**なるほど、**短時間**で起こります。）

通常はやけどは、非常に熱いものに接触して起こるため、即座に熱源から離れて対処することができ、症状が軽くすむこともあります。

ですが、**44℃～50℃前後のもの**は、**短時間触れるだけでは痛みなどを感じることはなく**、寒いときにはむしろ心地よく感じられます。そのため、**長時間触れ続けることにより、自覚症状のないまま、皮膚の奥をじわじわと傷めていきます。**

低温やけどに**注意が必要な理由**は、「**熱い**」と感じた時点でもう**低温やけどになってしまっており、応急処置が間に合わない**ことがあるためです。気づかないうちに、**皮膚移植が必要なほど重症化**することもあります。

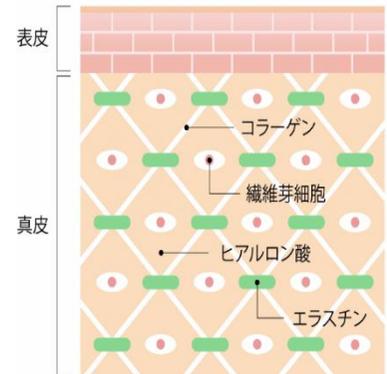


やけどの重症度は、**熱によるダメージを受けた「深さ」**によります。浅いものから、**I度・II度・III度**に分類されています。

I度熱傷	軽症のやけどです。表皮よりも浅い範囲にダメージがとどまっているもので、皮膚の赤みやヒリヒリした痛みなどの症状があるものの、たいていは数日で、痕を残さずにきれいに治ります。
II度熱傷	やや重いやけどです。表皮よりも深い真皮層にまで熱によるダメージが達したもので、皮膚に水ぶくれができて、強い痛みを伴います。ただし、真皮層の深いところまで損傷した場合は、痛みを感じる神経までダメージを受けるため、重症例では痛みを感じにくくなります。回復には1～4週間かかり、痕が残ることもあります。
III度熱傷	最も重いやけどです。皮膚の全層と皮下組織までダメージが達したものです。痛みを感じる神経も破壊されてしまうため、痛みはありませんが、やけどをうけた周囲には強い痛みを感じます。患部は白または黒色になり、自然に再生することが困難です。手術が必要な場合もあります。

見た目ではわかりにくい低温やけどの症状

たいていの低温やけどは、はじめは皮膚の赤みやヒリヒリ感などの自覚症状のみで、**一見、軽症のやけどの様**です。しかし、**やけどの深さによっては、時間の経過とともに、水ぶくれができる、皮膚がただれる**といった症状が現れてきます。



低温やけどは、**見た目以上に深刻な状態であることも多い**とされています。例え軽症に見えても、**水で冷やすなどの応急処置後、可能な限り医療機関を受診する**ようにしてください。

低温やけどの原因として多いもの…

湯たんぽ、カイロ、こたつ、電気毛布、電気カーペット、電気あんかなどの防寒グッズ・暖房器具

防寒グッズ・暖房器具を長時間皮膚に密着させて使用したり、使用中に寝てしまったりすることで、低温やけどを起こす可能性があるため、注意が必要です。

湯たんぽ・電気あんか…

就寝時に、湯たんぽや電気あんかが足に触れたまま眠ってしまい、翌朝、水ぶくれが出来てしまうことが多いようです。また、タオルや湯たんぽカバーなどで包んでも「低温やけど」になる恐れがあります。



湯たんぽや電気あんかは就寝前に布団に入れ、布団の中を温めるように使用し、就寝時には布団から出すことをお勧めします。

使い捨てカイロ…

貼るタイプの使い捨てカイロは、必ず衣服の上に貼りましょう。同じ個所に長時間貼らず、貼ったまま眠らないようにしましょう。

また、カイロをあてた場所をガードルやサポーターなどで圧迫してしまうと血流が押さえられてしまい、皮膚の温度が上がってやけどを引き起こしやすくなるため、注意が必要です。



電気毛布・電気カーペット・こたつ…

一晩中また、一日中使用してしまうことにより低温やけどを引き起こす場合があります。

電源を入れて温め、就寝時、または長時間使用する際は電源を切るようにしましょう。



★番外★

就寝前、寝床でスマートフォンを操作する方は多いと思います。

スマートフォンの操作中に眠りに落ちることがあれば、スマートフォンを手を持ったまま、あるいは胸の上に置いたままの状態が続きます。

充電中の場合は特に、スマートフォンが発熱しやすいので、スマートフォンが発熱した状態のまま身体に触れ続けると、低温やけどに繋がる可能性があります。

寝返りを打っても身体が触れない場所に置いて就寝しましょう。充電器やモバイルバッテリーのように、スマートフォンを充電する機器も発熱するため、同様の対策が必要です。



低温やけどに特に注意したい人

寒暖差を感じにくい体質の人や、血流の悪い人は、低温やけどが重症化しやすいとされています。

特に、以下のような人は注意が必要です。

- 皮膚の薄い高齢者
- 寝返りが出来ない乳児
- 知覚や運動能力に麻痺がある方
- 糖尿病などで手足の循環が悪い方
- 泥酔している方
- 体の感覚が鈍くなっている方



自分や周囲の方が上記の項目に該当する場合は、低温やけどを起こしていても気づかない恐れがあります。対象の方は、特に機器の扱い方に気をつけましょう。