

訪問看護新聞

25年1月号



～低温やけど（低温熱傷）について～

グレース訪問看護ステーション城東

寒い季節になり、使い捨てカイロや電気毛布・電気コタツなどの暖房グッズが欠かせなくなります。それに伴い「低温やけど（低温熱傷）」を起こす方が増える時期です。ちょっとした工夫で低温やけどをおこさず冬を過ごしましょう。

♪ 低温やけど(低温熱傷)とは？



温かくて気持ちがいい程度の温度（40度～60度程度）でも「やけど」は起こります

本来皮膚は非常に血流が富んでいます。ただ皮下組織は血流が乏しく、血流に富む皮膚の表面はある程度冷却されますが、皮下組織は冷却されにくいという性質があります。低温熱源(ホッカイロや湯たんぽなど)と長時間接触することによる組織の損傷は、皮膚表面より皮下組織の方で強くなり、皮下組織で強い組織変性が起こってしまいます。受傷直後は比較的軽度の皮膚障害としてみられがちな低温やけど（低温熱傷）ですが後に深い創傷に移行してしまい重症化することもあります。

♪ 低温やけど(低温熱傷)を予防するための方法

👣 貼る使い捨てカイロや靴の中に入れるカイロは直接皮膚に当てない。

目的が特定されているものは使用方法をきちんと守りましょう。貼るタイプの使い捨てカイロは必ず衣類の上に貼り、同じ箇所に長時間あてないようにします。また、貼ったまま眠ったり、こたつに入ったりしないように注意しましょう。

👣 電気毛布や電気アンカをつけたまま寝ない。

電気毛布や電気アンカを使う場合は、寝る前に布団を温め、布団に入った時点では電源を切るようにしましょう。

👣 熱さ調節の「低」や「弱」を使うようにする。

👣 湯たんぽは布団に入れたまま寝ない。

湯たんぽは電気あんかと同じように、寝る前に布団に入れて温めて、就寝時には布団の中から離しましょう。就寝時に使用する際は、肌に触れたまま寝ないようにしましょう。



👣 最後に～

こたつやホットカーペットでも、つけたまま眠ってしまうと危険です。熟睡してしまいそうだなと思ったら、タイマーのセットを忘れずに。皮膚感覚が鈍く自分で温度調整できない高齢者や、熱いと伝えられない乳幼児には、周りが気をつける必要があります。皮膚の異常を発見したら早めに医療機関に相談しましょう。