



低温やけどの注意と対処法について

「低温やけど」とはカイロや湯たんぽなど、体温よりも少し高めの温度(44~50度)のものに長時間触れ続けることによっておこるやけどです。皮膚の奥深くでじっくり進行してしまうので、皮下組織を壊してしまった場合は**感染症を起こし手術が必要**となります。通常のやけどとは違い、見た目に分かりにくいことや、**痛みを感じにくい**ことから重症になり、**治りにくい**ので注意が必要です。

【症状】やけどは皮膚がどの程度のダメージかに応じて、I~III度までの症状に分けられます。

I度 表皮熱傷：皮膚が赤くなってヒリヒリします。腫れるが、数日で治癒します。

II度 真皮熱傷：水泡ができ、皮膚が白っぽくなり、**重症例では外科的治療**が必要です。

III度 皮下熱傷：皮膚が白っぽく水泡はできないことが多いが、**植皮など高度の外科治療**が必要となります。

【低温やけどの原因で多いもの】

湯たんぽ 電気あんか 電気毛布 使い捨てカイロなど。

また、保温便座に長時間座ることによって低温やけどをおこしたり、スマートホンを顔の下において眠ってしまい低温やけどをおこしてしまった症例があります。

【低温やけどを起こす温度と時間】

比較的低い温度でも長時間触れると低温やけどを起こす危険性があります。

44℃:3~4時間 46℃:30分~1時間 50℃:2~3分

【低温やけどを起こす人、起こしやすい部位】

皮膚の薄い高齢者 寝返りのできない乳児 知覚や運動機能に麻痺がある人 糖尿病などで手足の循環が悪い人、泥酔している人 体の感覚の鈍い人など。

特に下腿はほかの部位に比べ知覚が鈍く、皮膚のすぐ下に骨があることから血管が圧迫されやすく、身体が熱を分散しにくいので低温やけどになりやすいです。

【予防法】

湯たんぽは肌に直接触れない。同じところにずっと当てない。専用カバーや厚手の布でくるんでもやけどをおこす恐れがあるので**就寝前に布団に入れて、就寝時には布団から出しましょう。**

電気毛布：就寝前に電源を入れて布団を温めたら、就寝時に電源をOFFにする。



貼るタイプのカイロは必ず衣類の上に貼り、同じ場所に長時間当てない、貼ったまま眠らない、貼った部分をサポーターやガードルなどで圧迫しない、さらに、こたつの中や暖房器具の近くでは急激に温度が高くなるため使用しないようにしましょう。

【対処法】

低温やけどになった場合、**軽度 重症にかかわらず医療機関を受診**しましょう。

民間療法や自己判断では治りにくいやけどです。水泡ができている場合は水泡をつぶすと雑菌が入ってしまう恐れがあるので、**水泡はつぶさず医療機関を受診**しましょう。

ご不明な点、ご質問がありましたらスタッフにご相談ください