

# 寒い季節は暖房グッズを上手に 使って「低温やけど」にご用心

## ❖ 低温やけどをご存知ですか？

寒さも深まり、風邪をひきやすいこの季節、みなさん予防対策を図っていますか。風邪を予防するために、さまざまな暖房グッズを使用されているのではないのでしょうか。使い切りカイロ、湯たんぽ、電気毛布など、熱すぎず、気持ちの良いものばかりですね。

しかし、暖房グッズで低温やけどを起こすことがあります。低温やけどは、痛みを伴わず気が付かない間に徐々に進行します。また、重症化してしまう場合も多いので注意が必要です。

## ❖ やけどと低温やけどは違う？

私たちの体は、熱さに対して瞬時に反応し、すぐに手を引っ込めるなどの

反射が備わっています。すぐ熱源から離れるため、皮膚の深い部分までやけどすることはさほど多くはありません。

しかし、体温より少し高く、「暖かい」「気持ちがいいな」と感じる程度の温度に長い時間接触することで、やけどを負うことがあります。これを低温やけどといい、体温より少し高いくらいから60度以下の熱源に長時間触れ続けて起こるものです。

## ❖ なぜ低温やけどは起こる？

熱源が低温の場合、長時間触れていても熱さや痛みを感じないため、やけどがゆっくり進行します。気付いたときには、水ぶくれ、赤い腫れ、最悪の場合、重症のやけどで「皮下組織が壊れる」までに至ります。しかも、見た

目にひどい症状に見えないことや、痛みを感じないことが多く、軽いやけどと勘違いしてしまいがちです。

しかし、低温やけどは治るのに時間が掛かります。また、皮下組織が壊れると感染症にかかりやすく、入院を要することもあります。

体の中でも、足のくるぶしやすねは皮膚のすぐ下に骨があり、毛細血管が圧迫されやすい部分です。そのため、血行が悪くなり、低温やけどを負いやすく、重症のやけどになることが多いので注意が必要です。

やけどは、「時間×温度」の関係で発症することが分かっています。44度では、3〜4時間、46度では30分から1時間でやけどを発症します。暖房グッズを使用する際は、低温だからと決して油断せず、配慮を怠らないようにすることが大切です。

## ❖ 暖房グッズの上手に使おう！

暖房グッズを使用する前に、必ず取

扱説明書をよく確認し、正しく使いましょう。それから、同じ部位を長時間温めないようにする、暖房グッズの中または前や横で寝ないようにするというを守り、違和感を感じる場合は、すぐに使用を中止しましょう。

### ● 使い切りカイロ

貼るタイプの使い切りカイロは、必ず衣類の上に貼り、同じ個所に長時間当てないこと。貼ったまま眠らないように注意しましょう。また、貼った部分を圧迫すると血行が悪くなり、やけどの進行が早まってしまう可能性があるため注意しましょう。

### ● 湯たんぽ・あんか

就寝前に早めに布団に入れて温めておいて、就寝時には布団から出しましょう。足を押し付けるように乗せると、圧迫され血行が悪くなります。

### ● 電気毛布、電気敷布

就寝前に早めにセットして布団を温めておき、就寝時には電源を切るか、またはタイマーで1〜2時間で切れるようにしましょう。

### ● パソコン、ACアダプターなど、使用することで熱を発するもの

パソコンでのやけどの事例が報告されています。パソコン、ACアダプターは熱を持ちやすいため、長時間、肌に触れ続けないようにしましょう。

見た目に異常がないように見えても、皮膚の深いところでやけどをおこしている可能性があります。感染症予防のためにも、自己判断せずに医療機関で早めに受診しましょう。

## 話のあゆみだより

低温やけど

このコーナーでは、毎月、町保健福祉センター職員である保健師、看護師、社会福祉士が、健康や福祉、介護、健康診断などに関する情報をリレー形式でご紹介します。



今月の「あゆみだより」は  
福田 久美子 保健師

テーマは、「低温やけどの症状と、暖房グッズの上手な使い方」について。冬に活用する暖房グッズによって、気付かないうちに進行する低温やけどの原因と症状、適切な暖房グッズの使い方について、福田保健師がお知らせします。

## Smile

わが家の“笑顔”をご紹介します



### 上野 脩人 くん (6か月)

父・将司 さん 母・未暁 さん  
(横田区)

このまま元気に成長してね♡

★お子さんの成長の記念として、“笑顔”の写真を『広報こうさ』紙面に飾ってみませんか？。写真掲載のお申し込みは、町保健福祉センターまで。

- お子さんの“笑顔”の写真掲載に関するお申し込み・お問い合わせ先  
町保健福祉センター  
(町総合保健福祉センター内)  
☎096-235-8711(直通)  
✉kosa@drive.ocn.ne.jp

## Child-Care

### 12月の子育て支援カレンダー

#### ○ 甲佐保育園

☎096-234-0186

2日(金) もちつき

17日(土) 発表会

園庭開放(土・日曜日、祝日を除く)

#### ○ 若草保育園

☎096-234-0013

2日(金) クリスマス飾り作り

16日(金) ミニ発表会

園庭開放(土・日曜日、祝日を除く)

#### ○ 竜野保育園

☎096-234-0519

4日(日) 製作展

園庭開放(土・日曜日、祝日を除く)

#### ○ 乙女保育園

☎096-234-3947

園庭開放(土・日曜日、祝日を除く)

#### ○ 緑川保育所

☎096-234-0789

園庭開放(土・日曜日、祝日を除く)

#### ○ 地域子育て支援センター

(竜野保育園内) ☎096-234-0305

2日(金) シール遊び

4日(日) 製作展

5日(月) ツリー作り

7日(水) リズム遊び

9日(金) 運動遊び

12日(月) 絵本を見る

14日(水) お誕生会

16日(金) ブロック遊び

19日(月) 年賀状作り

21日(水) クリスマス会

26日(月) 室内遊び

育児相談(月～金曜日)

体験保育(午前9時30分～正午)

## 12・1月の保健活動

●会場 町総合保健福祉センター

+ 4か月・7か月児健診

12月15日(木) 午前9時

+ 10か月児教室

12月2日(金) 午前9時30分

+ 1歳6か月児健診

12月6日(火) 午後1時

+ 3歳児健診

12月6日(火) 午後1時20分

+ BCG予防接種

1月6日(金) 午後1時30分

+ 3種混合予防接種

12月8日(木) 午後1時30分

12月9日(金) 午後1時30分

1月13日(金) 午後1時30分

+ 2種混合予防接種

12月27日(火) 午後1時30分

+ 甲友会

12月14日(水) 午前10時

1月18日(水) 午前10時

- 健康や福祉、介護、健康診断などに関するご相談・お問い合わせ先
  - ・町保健福祉センター
  - ・町地域包括支援センター  
(町総合保健福祉センター内)
  - ☎096-235-8711(直通)
  - ✉kosa@drive.ocn.ne.jp

●行事などに関する詳しい内容は、各園に直接お問い合わせください。