

気を付けて！カイロやスマホに潜む危険！！

# 低温やけど

寒さがつらい... カイロにゆたんぼ、電気毛布にこたつ！これで冬も暖かいわぁ！  
あれ！？皮膚がなんだか赤くてヒリヒリ...  
寒い冬にどれも定番のものですが、低温やけどを起こす可能性が！  
今回はその症状と対策特集！



## 「低温やけど」とは？

44℃～50℃くらいのものに数分～数時間触れ続けることにより、「低温やけど」が起きます。症状は、赤くなる・ヒリヒリする、水ぶくれなどがあり、見た目や症状から大したことないと思われるかもしれませんが、深いところで進行するので、通常はやけどよりも治りにくいことが特徴です。



## やけどの種類

参考：日本創傷外科学会 HP やけど（熱傷）  
<https://www.jsswc.or.jp/general/yakedo.html>

	やけどの深さ	見た目の変化	症状	傷跡
表皮	① 表皮	日焼けのような赤み	軽度の痛み・熱感	残らない
真皮	② 真皮の浅いところ	赤み・水ぶくれ	ヒリヒリした痛み	残らない
	③ 真皮の深いところ	白～ピンク・水ぶくれ	強い痛み	残る
皮下組織	④ 皮下組織	白～黒・乾燥	痛みを感じない	残る

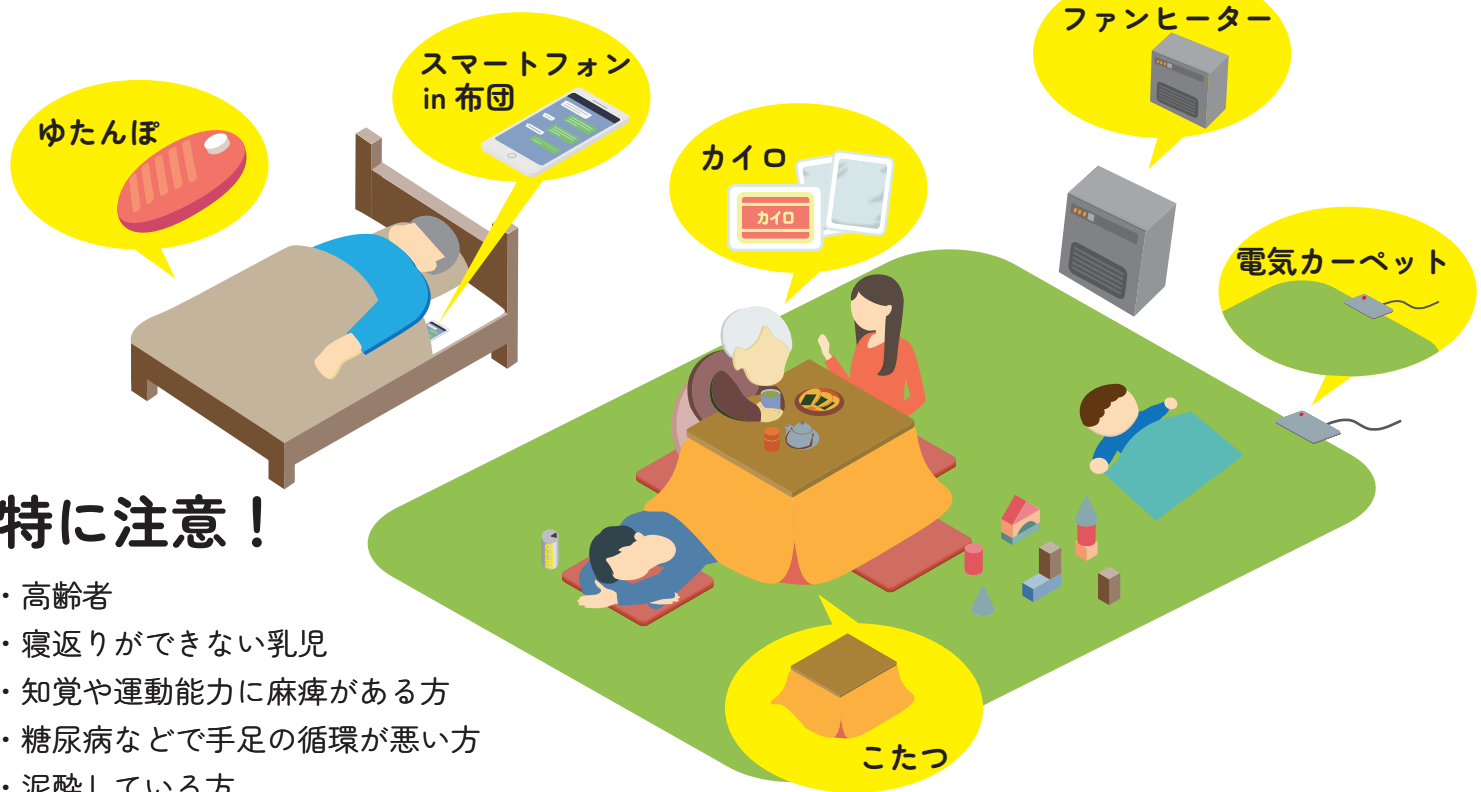
①表皮までのやけどをⅠ度熱傷といいます。多くの場合塗り薬などでほとんど後遺症も残らず治ります。

②③真皮までのやけどをⅡ度熱傷といいます。深さによって2つに分類され、浅い場合を浅達性Ⅱ度熱傷、深い場合を深達性Ⅱ度熱傷と呼びます。水ぶくれができるようであれば、Ⅱ度熱傷以上ですので、形成外科や皮膚科を受診しましょう。

④皮下組織に及ぶやけどをⅢ度熱傷といいます。Ⅲ度になると皮膚に血の気がなくなり、ろうのように白くなったり、炎で受傷した場合には炭のように黒

くなったりします。さらにやけどが深部におよぶと神経損傷が起こるので、痛みがないのが特徴です。皮膚の障害が強く、治るのに時間がかかるため小範囲の場合でも医療機関での治療がおすすめです。深達性Ⅱ度熱傷より深いやけどになると治るのに時間がかかり、後遺症が残ることもあります。場合によっては手術が必要となります。小児や高齢者、特に神経障害を伴う糖尿病などの基礎疾患をお持ちの方は、受傷後経過とともにやけどのキズが深くなる場合があるので、やけどの程度が分からなくても、受診するようにしましょう。

# 低温やけど注意報



## 特に注意！

- ・高齢者
- ・寝返りができない乳児
- ・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



### ゆたんぽ

タオルやカバーで包んでいても、低温やけどの可能性あります。寝る前に布団を温めるのみの使用とし、就寝時には布団から出すようにしましょう。



### スマートフォン in 布団

スマホが布団に包まれたり、充電中は高温になることがあります。このスマホに身体が触れているとやけどの原因になります。寝ているときに体に触れないよう、置く位置には気を付けましょう。



### カイロ

カイロの上からサポーターなどで圧迫すると血流が低下し、皮膚の温度が上がってやけどを引き起こしやすくなります。貼るカイロの場合、直接地肌に貼るのは避け、就寝時には必ず剥がしましょう。



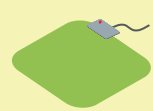
### ファンヒーター

ファンヒーターをつけたまま、近くで寝てしまうと、同じところに熱風が当たり続け、低温やけどを引き起こします。1メートル以上離れて使用し、就寝時には消すようにしましょう。



### こたつ

こたつで長時間寝てしまうと低温やけどにつながります。起きる頃には重症になる可能性もあるので、ご家族が寝ているのを見たら起こすか、こたつの電源を切るようにしましょう。



### 電気 カーペット

つつい温かくて寝てしまいそうになりますが、電気カーペットの上で寝ると低温やけどの危険があるのでやめましょう。また、寝返りができない乳児を直接寝かせるのも危険なのでやめましょう。