

# 看護大からこんにちば

## 冬に起こりやすい低温やけど

よい暖房器具や建築材のおかげで、一昔前より格段に快適に冬を過ごせるようになってきたとはいえ、寒さ対策としてカイロや湯たんぽ等の温熱用具を使われる方も多いのではないのでしょうか。じんわりとした温かさが心地よく、便利ですが、使用にあたっては低温やけどに注意が必要です。

やけどの一種である「低温やけど」は、短時間の接触では問題にならない程度の温度に接触することで生じ、皮膚傷害の程度は「温度」と「時間」の相互関係で決まります。これらの関係の他にも、「圧迫」が加わると、血流が妨げられ熱がこもり、重症の低温やけどを受傷してしまう危険性があります。したがって、心地よい程度の温度であつても使用にあたっては、①長時間の連続使用、②自分の体重がかかるような使用方法、③ベルト・衣服等での締め付け、

これらを避けて使用することがとても大切です。また、使用中・使用後には、皮膚に赤みや水ぶくれなどの異常がないかもよく見て下さい。

低温やけどの特徴として、「熱い」「痛い」等の本人の自覚がない場合が多く、最初に見た時は「皮膚が少し赤い程度だった」というように症状に乏しい点があげられます。自分では気を付けたり回避行動ができない小さいお子さんや自力で体を動かすことが困難な方、糖尿病や加齢によって皮膚感覚が鈍くなっている方には十分注意して使用していただきたいと思います。また、健康な方であっても、睡眠中やアルコールを飲んだ時の使用は極力避けた方がよさそうです。

低温やけどの治療法には、軟膏等による保存的治療と植皮術を中心とした外科的治療があります。民間療法に頼つ

て医師の治療を受けなかったり、傷に細菌感染が起きたり、糖尿病などの基礎疾患があると浅いやけどでも深いやけどになり治るまでに時間がかかることがありますので、早い時期から医師の治療を受けることが大切です。

まだまだ寒さが続きます。これらを念頭に、適切に温熱用具の助けを得ながら、元気に寒い冬を乗り切っていただければ幸いです。



新潟県立看護大学

臨床看護学領域

成人看護学

講師 飯田智恵