

# 子どもも大人も気を付けたい！ 低温やけどにご用心🔥

カイロや湯たんぽなど、気持ちいい温度とされる体温より少し高めの温度（40℃～50℃）のものに長時間触れ続けると、ヒリヒリしたり赤くなったりすることはありますか？

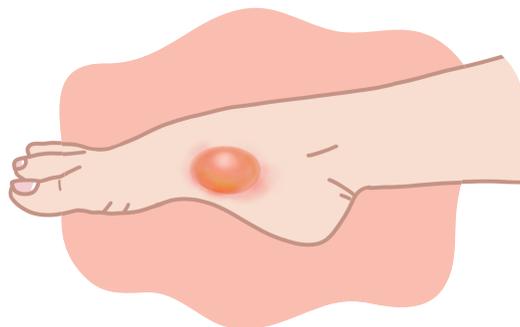
そのような状態を「低温やけど」といい、通常はやけどよりも傷が深く治りにくい場合もあるので注意が必要です。

【監修】川崎幸クリニック 皮膚科医師 田島 誠也

## 低温やけどの原因

低温やけどはひざ下に多く、原因としては湯たんぽや電気あんか、電気毛布、こたつ、使い捨てカイロなどによるものがあります。

低い温度でも皮膚に直接当たる時間が長ければ長いほど低温やけどが起こりやすくなるため、本人も気付かないうちに皮膚の奥まで損傷してしまい高温でのやけどよりも重症化しやすいのが特徴です。



## 低温やけどの種類～浅いやけどと深いやけど～

やけどの深さは大きく分けるとⅠ度、Ⅱ度、Ⅲ度の3段階に分類され、低温やけどは下記の“皮下組織まで（Ⅲ度）”のように深いやけどになることが多いです。

### 表皮まで（Ⅰ度）

日焼けと同じように皮膚に赤みが出る程度です。Ⅰ度熱傷では多くの場合炎症を抑える外用薬などでほとんど後遺症を残さず治ります。

### 真皮まで（Ⅱ度）

水ぶくれができるのが特徴で、ヒリヒリとした痛みを伴います。Ⅱ度熱傷は深さによって更に2つに分けられます。部位と範囲にもよりますが、水ぶくれができるようであれば医療機関への受診をおすすめします。

### 皮下組織まで（Ⅲ度）

皮膚に血の気がなくなり白くなったりする場合があります。また痛みを感じる神経まで損傷されるので逆に痛くないのが特徴です。Ⅲ度熱傷の場合には皮膚の障害が強く、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をおすすめします。

やけどの深さによる分類

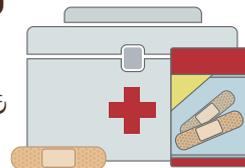


やけどの深さ	皮膚の症状	自覚症状	治療期間	傷跡
Ⅰ度	日焼けに似た赤み	軽度の痛み 熱感	数日	残らない
Ⅱ度(浅い)	水ぶくれ (薄い赤み)	ヒリヒリした痛み	1～2週間	残らない
Ⅱ度(深い)	水ぶくれ (やや白い)	強い痛み (Ⅱ度(浅い)より強い痛み)	3～4週間	残る
Ⅲ度	乾燥(白～黒)	激しい痛み または 無痛(神経損傷)	1ヶ月以上	残る

## やけどの治療法

一般的にⅡ度までの浅いやけどであれば軟膏やキズを湿潤状態で保護する被覆材<sup>ひふくさい</sup>（傷口を早く治す絆創膏等）などによる治療で傷跡は残らない場合が多いですが、より深いやけどになると治るのに時間がかかり、傷跡を残すこともあります。このため場合によっては手術が必要となります。

また高齢の方やお子さん、糖尿病などの合併症をお持ちの方は、受傷後経過とともにやけどの傷が深くなる場合があるので、早めに医療機関を受診しましょう。



## やけどの応急処置

やけどをしてしまったら直ちに流水で患部を冷やすことが大切です。

冷やすことによりやけどが深くなるのを防ぎ、痛みを和らげることができます。

部位や範囲にもよりますが、水道水で5分から30分ほどを目安に冷やしましょう。

小範囲であれば水道の流水で、広範囲であればお風呂のシャワーで冷やすとよいでしょう。

ただし高齢の方やおさんの広範囲の場合、長時間冷やすと低体温になることがあるので注意が必要です。水ぶくれができていられる場合にはできるだけ破らないようにして医療機関に行きましょう。服を脱がせると、その時に水ぶくれを破いてしまう場合があるので服を着たまま水道水で冷やすのがよいでしょう。女性ではストッキングを無理に脱ごうとすると一緒に水ぶくれがはがれてくるので注意が必要です。



やけどの部位はだんだんに腫れてきますので、指輪などのアクセサリーは早めに外しましょう。

**低温やけどは長時間経過して気が付いたときには深いやけどとなっているケースが多いため、できるだけ早く医療機関を受診しましょう。**

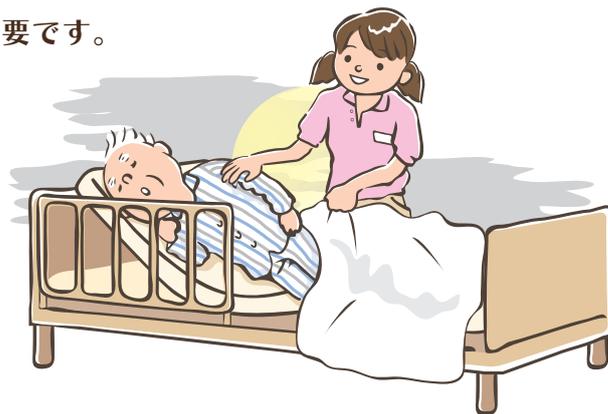
## 低温やけどの予防法

低温やけどを予防するためには湯たんぽは寝る前に布団から出す、電気製品は電源を切るなどして、熱源を持った器具が長時間同じ部位に触れないように注意しましょう。

また、ご自身で温度をコントロールができなかったり、熱さを感じにくい

以下のような方は低温やけどになりやすいため注意が必要です。

- ・皮膚の薄い高齢の方
- ・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 など



## フクスケからの注意報！寝ながらスマホにもご用心

近年、寝る前に充電しながらスマートフォンを閲覧している方も一定数いると思います。国民生活センターでは、発熱したスマートフォンが就寝中に肌に長時間接触し、低温やけどを負った事例も発表しています。取扱いに十分注意しましょう。

参考：独立行政法人国民生活センター 平成26年2月20日報道発表資料

