

2月号

病院がつくった健康情報サイト

みんなの健康塾ちゃんねる ポケット版

神奈川地区



皆様の健康維持と増進、病気の早期発見と治療に役立てて頂けるよう、「みんなの健康塾ちゃんねる」を開設しました！ポケット版では、ポケット版でしか読めない健康情報や豆知識などをご紹介します！

川崎幸病院

みんなの健康塾ちゃんねる



ハッピーバレンタイン！

主催：一般社団法人 みんなの健康

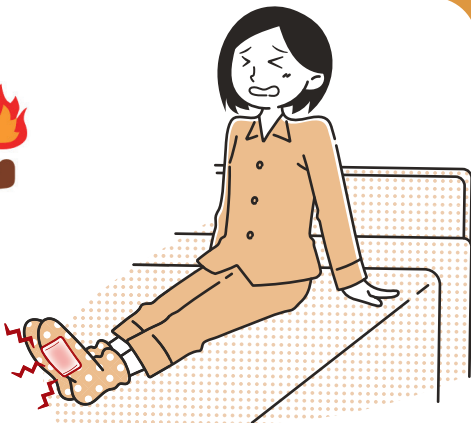
発行：2025年2月1日

気がつかないうちに重症化しやすい 低温やけどにご用心

カイロや湯たんぽなど、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せんか？

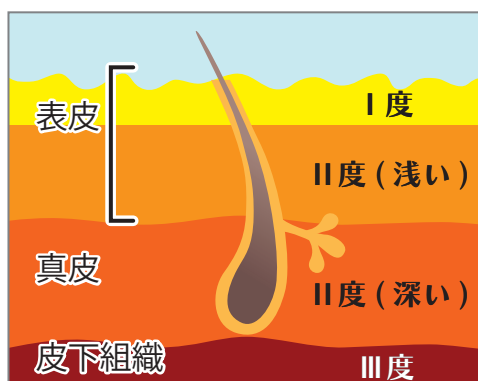
この状態が『低温やけど』です。

いわゆる「やけど」の時のような急激な熱さでなくても、皮フに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ります。また低温やけどは気がつかないうちに皮フ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。



CHECK 低温やけどの種類

やけどの深さは【Ⅰ度、Ⅱ度、Ⅲ度】の3段階に分けられますが、低温やけどはⅢ度となることが多いです。



やけどの深さ	皮フの状態	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カ月以上	残る

Ⅰ度

日焼けと同じように皮フに赤みが出る程度で、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。

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。深さによって更に2つに分けられ、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。

Ⅲ度

皮フに血の気がなくなり白くなる場合があります。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。皮フの障害が強く、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。

CHECK 低温やけどの予防について

熱源を持った器具等が長時間、同じ部位に触れないように注意することが大切です。

例えば

湯たんぽやカイロなどは寝る前に布団から出す。



電気毛布やカーペットを付けたまま寝ないようにする。



カイロは直接肌につけず、同じ箇所に長時間当てないようにする。



またカイロを当てた箇所を圧迫したままにしない。(血流が押さえられ、皮フの温度が上がってやけどを引き起こしやすくなるため)

Point

自分で温度をコントロールできなかつたり、熱さを感じにくい以下のような方は特に注意が必要です！

- ・寝返りができない乳児
- ・糖尿病などで手足の循環が悪い方
- ・皮フの薄い高齢者
- ・泥酔している方
- ・知覚や運動能力に麻痺がある方
- ・身体の感覚が鈍くなっている方

CHECK やけどの応急処置

✓ **すぐに流水で患部を冷やす**

- ・目安は水道水で5分～30分
- ・広範囲のときはシャワーで冷やす
- ・衣服は無理に脱がず、上からでもOK



!! 高齢者や子どもの広範囲の場合、長時間冷やすと**低体温**になることがあるので注意しましょう！



✓ **水ぶくれはやぶらない**



服を脱ぐときや、女性のストッキングなどを脱ぐときは特に注意しましょう。やぶらないように気を付けて、早めに医療機関を受診しましょう。

やけどの部位はだんだんに腫れてくるので、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時には深いやけどとなっているケースが多いため、皮フの異変に気が付いたらできるだけ早く医療機関を受診するようにしましょう。



<2022.11 公開「子どもも大人も気を付けたい！低温やけどにご用心」より抜粋／監修：川崎幸クリニック 皮膚科医師 田島誠也 >

本紙を毎月ご希望の方には郵便でお届けします

本紙のお申込み、その他お問い合わせ

☎044-381-3377 (みんなの健康塾ちゃんねる事務局)

