# きりんだより（原田店）

2024年
No.225

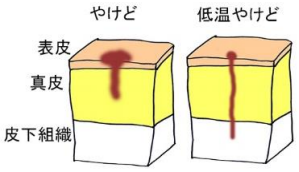
まだまだ寒い日が続いています。そんな時に「寒さ対策としてカイロを長い間貼っていたら、そこの部位が赤くなった」「ホットカーペットの上にずっと座っていたら、足がヒリヒリかゆくなった」といった皮膚トラブル、実は**「低温やけど」**かもしれません。「低温やけど」と聞くと、高温でのやけどと比べると、症状が軽いとイメージする人も多いかもしれませんが、ジワジワと症状が進行するため、皮膚の奥深くまでダメージが達しやすく、本人が気づかないうちに重症化することもあります。
今回は、**「低温やけど」**についてご紹介したいと思います。

## ♦低温やけどとは？♦

**「低温やけど」**とは、あまり熱くない温度（摂氏44度から60度）のものに、長時間触れることで起こるやけどのことを言います。例えば、湯たんぽ、カイロ、ホットカーペットなどをずっと同じ姿勢で使い続けた時などに起こりやすくなるので、熟睡、泥酔している人や、麻痺がある人、自分で姿勢を変えられない体の障害のある方や赤ちゃんなどは、特に注意が必要となります。

## ♦低温やけどの症状♦

熱源が低いため、気付きにくいのが難点です。「低温やけど」に気付いた時には
**「皮膚が赤く腫れる」**、**「水ぶくれが出来る」**などの比較的軽症な症状だけでなく、
**「皮膚深部（皮下組織）が壊れる」**くらい重症の「やけど」になってしまうこともあります。




| | Ⅰ度 | Ⅱ度（浅い） | Ⅱ度（深い） | Ⅲ度 |
|---|---|---|---|---|
| 損傷レベル | 表皮より浅い | 表皮、真皮の浅い層 | 表皮、真皮の深い層 | 皮膚全層・皮下組織 |
| 外見の症状 | 赤み（充血、発赤） | 水疱（水ぶくれ） | 水疱（水ぶくれ） | 乾燥（黒色、白色） |
| 自覚症状 | 痛み、熱感 | 強い痛み | 弱い痛み | 無痛、感覚なし |
| 治療期間 | 数日 | 1～2週間 | 3～4週間 | 1カ月以上 |
| 傷跡 | 残らない | 残らない | 残る | 残る |

## ♦低温やけどに注意する必要があるモノは？♦

| | |
|---|---|
| **《貼るタイプのカイロ》** | 必ず衣類の上に貼り、同じ個所に長時間当てないようにしましょう。湿布の上から貼ると気持ちが良いという方がいますが、肌がデリケートになっているため、重ねることは避けましょう。 |
| **《靴下用カイロ》** | 靴下用カイロは、酸素が少ない靴の中でも使えるように作られています。ただし、靴を脱いだ状態や体の他の部位に使うと、過剰に「酸化反応（発熱）」が起き、高温になる危険性があります。開封後放置すると温度が高くなりやすいので、使用直前に開封すると良いでしょう。 |
| **《湯たんぽ・あんか》** | 厚手のカバーなどに包んでも低温やけどを起こすことがあります。寝具に入れた状態で寝るのではなく、寝る前に寝具に入れて中を温めておき、寝る際には出すことが予防となります。 |
| **《ホットカーペット・温水（加湿）機能付き便座》** | ホットカーペットや温水（加湿）機能付き便座にお酒を飲んだ後など、長時間横になったり、寝たり、座ったままの状態でいると低温やけどになりやすいといわれます。 |
| **《携帯電話などの充電器》** | 寝るときに、枕元で動画などを見る方も多いでしょう。本体や充電器が熱くなって、低温やけどにつながる危険があります。 |
| **《ノートパソコン》** | ノートパソコンに内蔵されたﾊﾞｯﾃﾘｰは長時間の使用によって高熱になることがあります。ひざに置いた状態でノートパソコンを長時間使用する際には注意しましょう。 |

## ♦低温やけどの対処法♦

低温やけどは、見た目は軽症に見えても、実際には重いやけどであるケースもあります。症状に気づいた段階で、患部を冷やすなどの応急処置をしてもあまり効果が期待できず、時間とともに症状が進行していきます。
「低温やけどかな？」と思ったら自己判断せず、早めに医療機関を受診し、適切な治療を受けましょう。

**乳幼児や高齢者、糖尿病などで神経障害がある人は、低温やけどを負うリスクが高いため、防寒グッズ・暖房器具を使用する際は十分注意し、寒い季節を乗り越えましょう。**

～今月の担当は、上村です～


**全国の医療機関の処方箋を受け付けています**
**何でもお気軽にご相談ください**

**きりん薬局原田店**

熊本県球磨郡多良木町大字多良木2899
TEL 0966-42-6900 FAX 0966-42-6910