

# 低温やけどに注意しましょう

近頃寒さも厳しくなり、湯たんぽや、電気毛布、電気カイロなどの暖房器具を使われる方も多くいるとは思いますが。これらの道具は熱すぎず、ほどよく身体を温めてくれる優れものです。しかし暖かく心地いいからといって、長時間電気毛布や電気カイロに触れていると、低温やけどを起こしてしまう可能性があります。

## 低温やけどとは？

低温やけどとは45℃くらいの暖かい温度のモノが長い時間、同じ肌の部位に触れ続けていることで発症します。

本来のやけどと違って、熱いという感覚がないので、気づいた時には**皮膚の奥深く**までやけどしてしまう場合があります。

低温やけどになる温度と時間は以下のとおりです。

- 44℃で3時間～4時間
- 46℃で30分～1時間
- 50℃で2分～3分



・湯たんぽによる火傷

・カイロによる火傷

## 低温やけどの症状

低温やけどの特徴は、見た目や痛みは軽くても、重症となる場合があります。というのも低い温度でじわじわと熱せられ、**皮膚の深層部まで損傷**を受けている可能性があるからです。

## 低温やけどの度合いと症状

ダメージ度	症状	治療期間
I度	軽い赤み、皮膚の表面がヒリヒリする。	1週間
II度	水ぶくれが発生し、皮膚が白くなる。	2週間以上
III度	皮膚の全ての細胞が壊死。 痛いという感覚は無い。	自然治癒なし

低温やけどになってしまった場合は、皮膚の深層部までやけどが達している場合が多いので放置したり、**自分で処置を行おうとすると傷口に雑菌が入り、症状を悪化**させてしまう恐れがありますので、速やかに**病院**にかかりましょう。

## 低温やけどの予防方法

- 1 **湯たんぽや電気カイロは就寝前に布団から取り出す。**  
湯たんぽや電気カイロは布などを巻いても低温やけどになる可能性が非常に高いため、就寝前に布団を暖める目的で使いましょう。就寝の際は忘れずに布団から出しましょう。
- 2 **張るカイロは必ず服の上から張る。**  
貼るタイプの使い捨てカイロは必ず衣類の上に貼り、同じ箇所にも長時間あてないようにしましょう。また、貼ったまま眠らないように注意しましょう。
- 3 **電気毛布は就寝時にOFFにする。**  
電源を入れて温め、就寝時には電源を切るようにして、一晩中は使用しないようにしましょう。