



はなまる通信

Vol.37(2020年12月)

はなまる訪問看護
リハビリステーション



みなさま いつも「はなまる訪問看護リハビリステーション」をご利用いただき、まことにありがとうございます。今年も瞬間に過ぎていき、あっという間に今年最後の月になりました。寒さがまたいちだんと厳しくなって、暖房器具を使う機会が増えたかと思えます。ここで注意したいのは、低温やけどです。今月は低温やけどの症状や対処法をご紹介しますので、ぜひ読んでほしいと思います。



「低温やけど」はどんなやけど？

私たちの身体は、直接火に触れたり、熱湯がかかったりした場合、ほんの一瞬で「熱い！」と反応し、すぐに熱源から離れるため、万が一やけどを負ったとしても、皮膚の深部までやけどが及ぶことはそれほど多くはありません。ところが、体温より少し高く、触れていて「暖かくて気持ちが良い」くらいの温度でも、長時間触れ続けることでやけどを負うことがあります。このような「体温より少し高いくらい～50℃位の熱源」に長時間触れ続けることによって起こるやけどを「低温やけど」といいます。

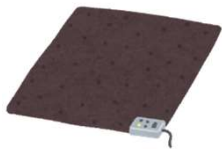


低温やけどは、皮膚の深部にまで及ぶやけどになりやすい特徴があります。特になりやすいのは、スネ、くるぶし、かかとなどの脚です。他の部位よりも知覚が鈍いことと、血行が悪いことが理由としてあげられます。皮膚の浅い部分に比べ深い部分では血管が少ないため、低温といえども熱が皮下脂肪組織に広がりやすくなり深いやけどになってしまうわけです。一般的なやけどと同様、**紅斑や水ぶくれ、皮膚のただれや細胞の損傷、壊死、細菌感染**などがみられます。皮膚の表面はあまり変化が見られないと軽症に見えることもありますが、深部にかなりダメージを受けている場合もありますので**自己判断は危険**です。



低温やけどの原因は何？

●低温やけどの原因になりやすい暖房器具●



電気カーペット



こたつ



電気毛布



湯たんぽ、カイロ

●皮膚が損傷を受ける時間●

60℃で5秒程度

50℃で2～3分

44℃で3～4時間

40℃で6～10時間

接触し続ける
とやけどを
発症！！



■低温やけどの例■

- 《例1》電気カーペットの上であまり寝返りをせずぐっすり眠り込んでしまう。
- 《例2》使い捨てカイロをパジャマや毛布に貼り付けて湯たんぽ代わりに使ってしまう。



高齢者は特に要注意！

高齢者は熱さを感じにくく、気付くのが遅れてしまう場合があります。相対的に皮膚が薄く、感覚が鈍い方が多いためです。加えて脳疾患などで体に麻痺があるとなおさらです。

他にも、泥酔していたり、疲れ切って熟睡したり、睡眠薬を使っていたり、糖尿病などで手足の循環が悪い方も低温やけどになりやすいので注意が必要です。

他にも気を付けたい「高齢者のやけど」

12月～2月は低温やけど以外のやけどの事故も多く発生しています。

- 仏壇のろうそくの火やガスコンロでの着衣着火
- ストーブの上に置いたやかん等の熱湯を浴びる

高齢者のやけどを防ぐためには、ご本人だけでなく家族みんなで日頃から注意を払うことが大切です。

熱湯注意



裏面は低温やけど
予防策です♪



クロワルコ

柚子には体を
温める効果と
良い香りでリラックス
する効果があるよ！

12月21日は冬至

冬至は1年間で一番夜が長く、昼が短い日のことです。かぼちゃや小豆粥を食べたり、ゆず湯に入って過ごします。

風邪をひかなくなる
みたいだよ！



ちびワルコ代表

暖房グッズは使い方を工夫しよう！



低温やけどを未然に防ぐには、使用する前にまず暖房グッズの取扱説明書をよく確認し、正しく使うことが大切です。

湯たんぽ、使い捨てカイロ

湯たんぽは、就寝前に早めに布団に入れて布団を温めておき、**就寝時には布団から出すよ**

うにしましょう。やむを得ず使用する場合は、一定時間ごとに湯たんぽの位置を変えましょう。

使い捨てカイロは、必ず衣類の上から貼り、貼ったまま眠らないようにしましょう。その他、貼った場所をサポート等で圧迫してしまうと血流が押さえられてしまい、皮膚の温度が上がってやけどを引き起こしやすくなってしまいます。



ホットカーペット、電気毛布などの家電製品

ホットカーペットの上やこたつで眠るのはやめましょう。ある程度温まったら**1度電源を切って、つけっぱなしにしない**ようにします。**オフタイマーなども活用**してみてください。電気毛布を一晩つけたまま

での就寝や、ノートパソコン、ACアダプター、保温便座などに長時間肌が触れることも避けましょう。また、飲酒・服薬時は気付かないうちに寝てしまうことも多いので、特に注意が必要です。



通常のやけどと異なり、低温やけどは長時間かけて進行していくため、早いうちに気が付いたり気をつけたりしてさえいれば防げる症状です。ご本人やご家族が、どのような状態が低温やけどを引き起こすかを理解していることが重要です。もしなってしまった場合、見た目に異常がないように見えたり、あまり痛みを感じなくても、皮膚の深いところでやけどを起している可能性があります。

== もしもの時は ==

まずは、「流水で冷やす」という応急処置を忘れないで下さい。流水で20分間が目安です。また氷で冷やした場合、皮膚の薄い高齢者は凍傷になることもあるので注意が必要です。市販薬や家庭のワセリン、消毒薬などは、やけどの度合いによってはやけどを悪化させる場合があります。自己判断では使用せず、すぐに病院を受診することをお奨めします。変色したり水ぶくれができた場合には自分でつぶしたり、**アロエやみそ**を塗るなどの民間療法で対処してはいけません。雑菌が侵入してしまう恐れがあります。感染症の予防のためにも、**自己判断はせず、必ず医療機関を受診して下さい。**



いよいよ年の瀬も迫り、本年も残すところあとわずかとなりました。1年間にはなまる通信をご愛読頂き心より感謝申し上げます。来年もどうぞ宜しくお願いします。寒くて空気の乾燥した日が続いています。体調に気を付けて健やかな新年をお迎え下さい。



☆クロワルコの健康つぶやきコーナー☆

今月は「年越しそば」をご紹介します！

大晦日と言えば、**年越しそば**。家族一緒に、今年も無事に過ごせたことに感謝しながら食べる年越しそばはなんと幸せな味がすることかと思えます。そこで今回は年越しそばの意味をご紹介します！

- ★**長生きできるように・・・お蕎麦のように細く長く過ごせる事を願う**
 - ★**今年の不運を切り捨てて、来年を幸運で迎えられるように・・・お蕎麦は切れやすいため**
 - ★**金運が上がりますように・・・昔の金銀細工師は「そばで金を集める」ことから金運が上がるとされたため**
 - ★**来年も無病息災でありますように・・・そばのようにどんなことがあっても元気に蘇るようという願い**
- 中に入っている具にも大切な意味があります。例えば、**海老天は長寿、油揚げは商売繁盛**のシンボルです。今年の嫌なことや、不運を断ち切って新年に向けて願掛けをしましょう!(^^)!

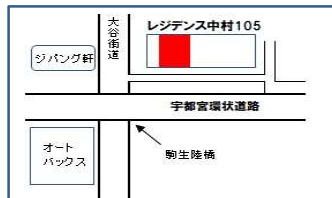


**はなまる訪問看護
リハビリステーション**

お気軽にお電話ください♪

028-678-2990

URL <https://www.hanamaru-nurse.com/> E-MAIL houkan@nissho-tec.co.jp



メインステーション
宇都宮市駒生町832-29 レジデンス中村105号室



サテライト岡本
宇都宮市下岡本町4520-13
みなみハイツ102号室

月～金 08:30～17:30

運営体制 ○看護師6名 ○理学療法士5名 ○作業療法士1名 ○言語聴覚士1名 ○臨床心理士1名 ○事務員2名

各種指定等 難病 精神 自立支援 小児 生保 被爆者一般 労災 特定疾患等
各種加算等 24時間対応体制 緊急時 特別管理 I, II 精神(複数回、早期集中)等