

# とうせき しター 2月

**寒い冬は、低温やけどにご用心！！**



寒さが増してきましたね

電気毛布やストーブ・こたつ・湯たんぽ・

使い捨てカイロなど「暖」をとるものが、手放せない季節になってきました

この時期に多いのが、暖房器具の使い方を間違えたことで起きてしまう低温やけどです

低温やけどは、なかなか治らずに悪化してしまうケースもありますので、事前に防いでいきましょう

今月は低温やけどについてのお話です



## 低温やけどって？

熱湯や火などに触れて起こる「高温やけど」よりも低い温度（44℃～50℃前後）のものに数時間触れ続けることで発症します

 **普通のやけどよりも重症化しやすいので注意が必要です**

# 低温やけどの予防方法

- ①電気毛布やストーブなどはタイマーを入れて、電源が切れるように設定する
- ②湯たんぽや使い捨てカイロなどは直接肌に当てないようにする
- ③きつすぎない厚手の靴下を履き、皮膚に熱が直接当たらないようにする



足は腕や体幹に比べると知覚神経の差があり、体内に溜まった熱が分散しにくいので、低温やけどになりやすく、更に寝ている間はやけどに気づきにくいのが盲点です

透析患者さんは寒さを感じやすく、体温も低い、更に肌が弱いため、特に注意が必要です

低温やけどは完治しづらく、気づいたときには重症化しているケースも多いです

寒い時期に必要なこたつやストーブ、電気毛布、使い捨てカイロなどは使用方法に注意を払いながら安全に使い続けたいですね

