

～ 地域包括支援センターだより ～

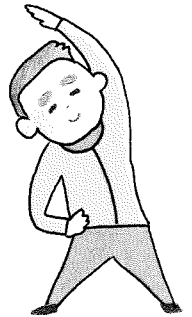
平生町高齢者地域包括支援センター（平生町社会福祉協議会） ☎ 56-8000

— 日々の暮らしに安心を — 【 身体を温めて冬を乗り越える 】

そろそろこたつが恋しい季節となりました。みなさま、いかがお過ごしでしょうか。冷えた身体を温めるためストーブや電気毛布などを使用しておられる方も多いと思います。そこで今回は身体を温める方法と注意点についてお伝えします。

* 身体を内側から温める方法 *

- ◎生姜湯やココアなど身体を温める飲み物を飲む。
- ◎人参やカボチャなど身体を温める食材を摂る。
- ◎ウォーキングや体操、ストレッチをするなど身体を動かす。
- ◎マッサージを行い血流を良くする。
- ◎38℃～40℃のぬるめのお湯にゆっくりと浸かる。



など

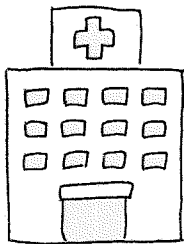


「首」・「手」・「頭」・「ふくらはぎ」を重点的に温めると身体が温まりやすいです。

* 低体温症・低温やけどに注意する *

低体温症

- … 脇の下ではなく、直腸や膀胱で測った深部体温が35度を下回っている状態のことをいいます。雨や雪、川で溺れることなどで体温が低下し発症することもあります。代謝の低下などが原因で家の中でも低体温症になる可能性もあります。室温は19度以上を保つようにしましょう。



低体温症になると…意識が朦朧としたり呂律が回らなくなったりします。

こういった症状が現れた場合はすぐに医療機関を受診しましょう。

※症状が必ず出るとは限りません。

生活の中での困りごとに関するご相談は、

『平生町高齢者地域包括支援センター』へ

平生町大字平生村618-2

☎56-8000

ふれあいまちづくりセンター



低温やけど

… カイロや湯たんぽなど、体温より少し高めの温度（44度～50度）のものに長時間触れ続けることによって起きるやけどです。症状が見た目では分かりにくかったり、痛みを感じにくいことがあるため軽症と勘違いしてしまいがちです。

通常のやけどとの違い

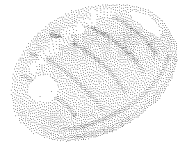


通常のやけどは皮膚の表面が熱源に触れてしまうことで起こります。低温やけどは皮膚の奥深くでじっくり進行してしまうため、通常のやけどよりも治りにくいです。

低温やけどになりやすい原因

① 「湯たんぽ・電気あんか」

就寝時に湯たんぽや電気あんかが足に触れたまま眠ってしまい、翌朝水ぶくれができてしまうケースが多いです。身体と同じ位置に長時間触れないようにしたり、厚手のタオルで包んだりしましょう。



② 「使い捨てカイロ」



カイロをあてた場所をサポーターなどで圧迫してしまうと血流が悪くなり、やけどを引き起こしやすくなります。同じ場所に長時間当てないようにしましょう。

③ 「電気毛布・ホットカーペット・こたつ」



一晩中使用してしまうことにより低温やけどを引き起こしやすくなります。寝る前に保温して就寝時には電源を切るなどの工夫をしましょう。

低温やけどをした時にやってはいけないこと



① 味噌や油・アロエを塗る。

やけどにはアロエが効くという噂もありますが、患部に塗布しないでください。

② 水ぶくれを潰す。

雑菌が入る恐れがあり、かえって悪化してしまう可能性があります。



皮膚が赤い、水ぶくれがあるなど低温やけどが疑われる場合には早めに受診しましょう。