

いきいき通信



～ 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

— はつらつとした毎日を — 【 低温やけどに注意しましょう 】

朝晩の吐く息が白くなり、冬の訪れを感じる今日この頃、みなさまいかがお過ごしでしょうか。

寒くなってくると暖房器具を使う機会が増えますが、誤った使い方をしてしまうと怪我をしてしまうこともあります。安全に暖房器具を使い、寒い冬を温かく過ごしましょう。

「やけど」の中でも気づきにくい「低温やけど」



そもそも“低温やけど”って何??

44度～50度程度のものに長時間皮膚が触れることで起こるやけどのことを「低温やけど」と言います。



* 低温やけどになりやすい原因の例 *



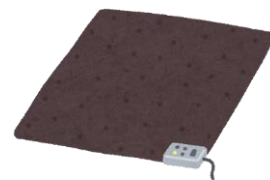
カイロ



湯たんぼ



暖房便座



ホットカーペット

生活の中でのお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



予防

低温やけどをしないために

靴・靴下用のカイロを別の部位に使用するとカイロが熱くなりすぎてしまうことがあります。



○カイロ（貼るタイプ）



- 必ず衣類の上から貼る。
- カイロを貼った部分をコルセットなどで圧迫しないようにする。
- 同じ場所に長時間貼らず、貼ったまま寝ないようにする。

○湯たんぽ

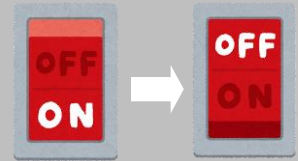


- 湯たんぽに厚手のカバー（タオル）を付ける。
- 就寝前に布団を温める目的で使用し、就寝中は布団から出しておく。
- 長時間身体に触れないように気を付ける。

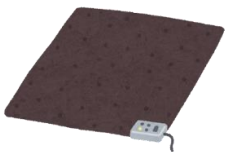
○暖房便座



- 便座の温度はなるべく低く設定する。
- 長時間座る時には暖房のスイッチを切る。



○ホットカーペット



- ホットカーペットの上では眠らない。
- 適度に体勢を変える。
- 毛布を一枚敷くなどして、肌に直接当たらないようにする。

低温やけどをしてしまったら…



病院を受診する

低温やけどは見た目では傷の状態を判断できないため、医療機関を受診しましょう。



流水で冷やす

痛みや熱さが和らぐまで流水で冷やします（5分から30分）。衣類が脱げない場合は衣類の上から流水で冷やしましょう。



水ぶくれは潰さない

雑菌が入り、状態が悪化する場合があるため、水ぶくれは潰さないようにしましょう。