

最近ますます寒くなってきましたね。インフルエンザや感染性胃腸炎が先月に引き続き流行っています。手洗い、うがい、咳エチケット、換気等を心掛けてください。もうすぐ後期試験、それを乗り越えれば春休み！健康に気をつけた生活をしましょう♪

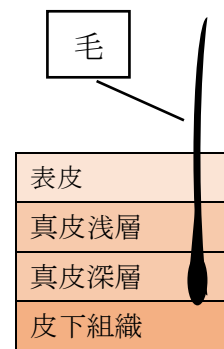
通常のやけどよりも怖い！？「低温やけど」

～そもそも、やけどとは～

やけどとは、火や熱湯などの高温の液体によって、皮膚の組織が破壊され、本来持っている防衛機能が失われてしまった状態を言います。やけどの程度は以下の三つの分類に分かれますが、低温やけどはⅡ・Ⅲ度の重症になりやすく、手術が必要になってくる場合もあるのです・・・。

第Ⅰ度	第Ⅱ度	第Ⅲ度
		
深さ：表皮まで	深さ：真皮層まで	深さ：皮下組織まで
痛みや、ヒリヒリした感覚になる。	真皮浅層：強い痛みと焼けるような痛み。 真皮深層：痛みや皮膚の感覚が分らなくなる。	痛みの感覚や、皮膚の感覚が分らなくなる。
表皮のやけどで、赤くなる。	真皮浅層：皮膚は腫れぼったく赤くなる、又は、水ぶくれになる。 真皮深層：水ぶくれが出来るが破壊されている。	硬く、白または焦げて黒くなっている。

★皮膚の構造の図★



～低温やけどの恐ろしさ～

《特徴》

低温やけどとは、比較的低い温度(**44～50℃**程度)でおこるやけどです。受傷しても皮膚表面が赤くなる程度でそのときには痛みは出ませんが、**数日後痛みが発生し、ひどい場合には皮膚が壊死してしまう**こともあります。

《原因》

低温やけどは暖房器具などの熱源に長時間当たることによって起こります。湯たんぽやカイロなどの**通常なら快適に感じるような温度であっても、長時間皮膚に直接あてたままにすると低温やけどが起きることがあります。**

《低温やけどが重症化しやすい理由》

通常のやけどと違い、低温やけどの場合はやけどを起こしていることに**気がつかず、熱源から離れない**ため、**じわじわとやけどが進行**してしまいます。ダメージは血流の少ない**内部の脂肪層**の方が大きくなり、**やけどに気がついた時には症状が進んでいて、内部から壊死を起こしている**ケースが多くあります。皮膚表面に症状が出るのは**最後になる**ため、初期対応ができず、経過も予測することができない場合が多いです。

～低温やけどを防ぐには～

- ・体の同じ場所を長時間温めない
- ・湯たんぽなどを使用する場合はタオルなど厚手の布にくるむ
- ・使い捨てカイロは肌に直接貼らない
- ・靴用カイロを靴の中以外で使用しない(靴の外では高温になりすぎるため)
- ・肌に触れる暖房器具は寝る前に使用し、眠っている間には使わない
- ・コタツや電気カーペットの上で寝ない(寒くて眠れないという人は、寝付くころにタイマーが切れるよう設定しておく)
- ・ノートパソコンは長時間膝に置いて使用しない
- ・熱くなったスマートフォンを長時間触らない



低温やけどになったら？

皮膚の奥のやけどなので、冷やしてもあまり効果はありません。**すぐに病院へ行きましょう！**

