



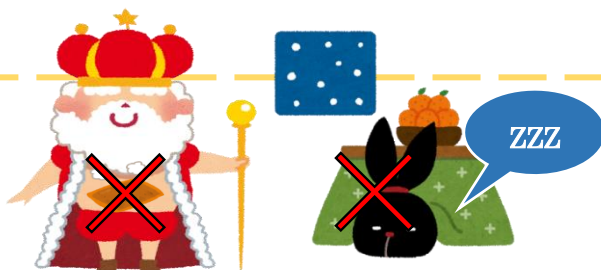
最近ますます寒くなってきましたね。後期試験期間中ですが、勉強で徹夜続き、食欲が無くて朝食抜き…など、体調管理がおろそかになっていませんか？記憶の定着には睡眠が必要であり、脳を働かせるためには栄養が必要です。試験で十分な力を発揮するためにも、健康に気をつけた生活を送りましょう。

～通常のやけどよりも怖い！？「低温やけど」～

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。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。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もあります。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。

低温やけどの予防法

- ・ 体の同じ場所を長時間温めない
- ・ 使い捨てカイロは肌に直接貼らない
- ・ 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
- ・ 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



低温やけどになってしまったら・・・

気づいたときには症状が進んでいることが多い低温やけど。冷やすことで痛みの緩和等に役立ちますが、出来るだけ早く病院受診をしてください。

～インフルエンザ流行中！！～

手洗い、うがい、咳エチケット、マスクの着用、換気

などを行い、感染予防を心掛けましょう。自分の健康はもちろんですが、他の人の健康にも思いやりを持って行動しましょう。インフルエンザについては、11月～1月号にも記載しておりますのでぜひご覧ください。