



## 低温やけどに気を付けて

使い捨てカイロ、電気毛布、電気こたつ、ホットカーペットなど、寒い冬にはかかせない暖房グッズですが、これらを使い、気づいたら「低温やけど」になっていたなんてことも。  
今回は、「低温やけどとは？」また「低温やけどがなぜ怖いと言われるのか」についてご紹介致します。

### 低温やけどって？

私たちの体は、直接火に触れたり、熱湯がかかったりした場合、ほんの一瞬で「熱い」と反応し、すぐに熱源から離れるため、万が一やけどを負ったとしても、皮膚の深部までやけどが及ぶことは多くありません。ところが、体温より少し高い、触れていて「温かくて気持ちがいい」くらいの温度でも、長時間触れ続けることでやけどを負うことがあります。これを「低温やけど」と言います。低温やけどの場合、長時間触れていても熱さや痛みを感じにくく、やけどが低い温度でゆっくりと進行するため、気付いたときには比較的軽症のやけどから、最悪の場合、皮下組織が壊れるといった重症のやけどを負ってしまうことがあります。しかも、見た目にひどい症状に見えないことや、痛みを感じないことが多く、軽症と勘違いしてしまいがちです。しかし、低温やけどは治るのに何ヶ月もかかった

り、なかには、皮膚移植などの手術が必要になることも珍しくありません。また、皮下組織が壊れてしまった場合は、感染症にかかりやすくなります。普通の高温でするやけどと同じ「やけど」ですが、通常のやけどとは全く別物だと言っているくらいです。



低温やけどをするときの温度と時間の関係

44℃	: 3~4時間
46℃	: 20分~1時間
50℃	: 2分~3分

### 低温やけどへの対処法

低温やけどをした場合、見た目が軽くても、必ず医療機関（皮膚科）を受診しましょう。

普通のやけどと一緒に思って、軽く冷やして放置したり、水ぶくれを針でつぶしたりするのは細菌が感染してもっと重症化する恐れがあります。また消毒液や殺菌作用のある軟膏を塗ると、かえって細胞を修復している良い細胞まで殺すことになってしまいます。



### 低温やけどをしないために

- 使い捨てカイロ・靴用カイロ
  - ・ 直接肌に触れないようにする。
  - ・ 同じ箇所を長時間あてない。
  - ・ 貼ったまま眠らない。
  - ・ 貼った部分をサポーターやガードルで圧迫しない。

※靴下用カイロは、靴の中のような酸素の少ない靴の中で使用を想定して作られています。その為、靴をぬいだ状態、他の部位での使用は高温になる危険性があります。

### ● 湯たんぽ・あんか

・ 専用カバーの上から更に厚いたオルで表面温度を下げて使う。  
※それでも低温やけどを起こすことがあります。早めに布団に入れて温めておき、寝る前には布団から出しましょう。

### ● 電気毛布・電気敷布

・ 早めにセットして布団を温めておき寝る前には電源を切るか、タイマーを1~2時間後に切れるように設定して、一晩中の使用は避ける。

### ● 電気こたつ・ホットカーペット

・ 電気こたつに入ったままやホットカーペットの上で眠らない。

### ● 床暖房

・ 電気式と温水式があります。

### 〈電気式〉

体が接している面は閉塞され、熱の放射ができず、低温やけどの恐れがあります。

### 〈温水式〉

人や物によって床表面が閉塞された場合、床表面の温度が上昇しますが、お湯と床表面との温度差が小さくなるため熱伝導量が抑えられ、結果として床表面温度はそれ程上昇せず、低温やけどの心配はさわめて低いと言われているようです。しかし、皮膚の弱い方など個人差によって低温やけどを引き起こす可能性は否定出来ません。直接皮膚を長時間接しないように注意が必要です。

### 最後に

赤ちゃんは1日中寝ていることが多く、体温や発汗量も大人と違います。暖房器具の上ですと寝ていることは広範囲に低温やけどをおこす危険もあり、また脱水症状を引き起こす可能性があります。

大人の方でも、ひどく疲れがたまっている眠り込んでしまおうとか、お酒を飲みすぎて居眠りしてしまうようなときは、熱に対して反応が鈍くなっている可能性があります。

暖房グッズを上手に使いこなして、低温やけどを防ぎましょう。

出典：FPPEC (平井)



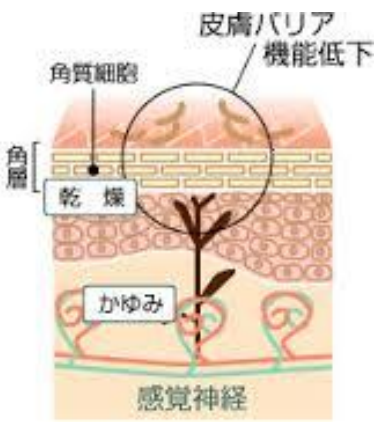
# お肌に悩んでいませんか？

## 敏感肌と乾燥肌アトバイス

寒さと空気の乾燥がピークになる2月は、敏感なお肌にとって一番トラブルの多い季節です。念入りに保湿ができるよう、塗り方を紹介します。

### 保湿剤の役割について

健康な皮膚には角層のバリア機能があり、水分の蒸発や外からの刺激を防いでいます。しかし、皮脂、天然保湿因子（角層細胞の中にあり、水になじみやすく、水分をキープする能力を持つ物質）、角質細胞間脂質（セラミドやコレステロール、遊離脂肪酸といった成分が含まれる）といった物質が不足して皮膚が乾燥した状態（ドライスキン）になると、角層が剥がれてきてすき間ができ、外からの刺激を受けやすくなります。保湿剤は、皮膚の水分が逃げないように「ふた」をしたり、皮膚に水分を与えたりする役割を持っています。健康な皮膚を守るために、毎日保湿剤を塗ってスキンケアをしましょう。



### 基本的な塗り方

- ①手を清潔にして、保湿剤を取ります。
- ②保湿剤を点在させます。
- ③指先ではなく、手の平を使ってやさしく丁寧に、できるだけ広い範囲に塗ります。体のしわに沿って塗ると、皮膚に広がりやすくなります。

### 塗り方の工夫

- ①入浴後5分以内に塗りましょう。保湿剤は皮膚が水分を吸収している入浴後に塗るのが効果的です。できれば入浴後5分以内に、早めに塗るようにしましょう。また、熱いお湯に入ると、肌のもつ保湿成分や体の皮脂が奪われてしまいます。38℃〜40℃程度にとどめるのが理想的です。体を洗うときはゴシゴシこすらず泡でやさしく洗いまししょう。
- ②塗る前に皮膚を湿らせておきましょう。保湿剤は皮膚から水分が逃げないように「ふた」をする役割を持っています。そのため、保湿剤を塗る前に水や化粧水で皮膚を軽く湿らせておくと十分な保湿効果が得られます。



### 保湿軟膏の塗り方

★柔らかくしてから塗りましょう。ワセリンなどの保湿軟膏は皮膚の表面に膜を作り、水分の蒸発を防ぎます。寒い時期は硬くなるので、手の平で温めて柔らかくして塗りましょう。硬のまま塗ると皮膚を傷つける場合があります。

### 保湿剤の選択

★季節と好みに合わせてみましょう。保湿剤には様々な種類があります。季節ごとに使用する種類を変えると良いでしょう。夏はさっぱりとした使用感の良いもの、冬は皮膚を覆う効果に優れたものが良いでしょう。クリームタイプは年間を通じて、夏は化粧水タイプやローション・乳液タイプ、秋から冬にかけては油脂性軟膏を選択すると良いでしょう。

### 使用量の目安

★軟膏やクリームは、人差し指の先から第一関節まで伸ばした量、ローションタイプの場合は、1円玉大の量が約0.5gです。この量でおおよそ手の面積2枚分に塗れます。  
★ティッシュが皮膚に付く、皮膚がテカる程度目安です。  
※ただし、保湿剤の種類によって異なる場合があります。

### まとめ

保湿はとても大切なスキンケアです。保湿剤によるスキンケアは、季節に関係なく、年間を通じて続けることが大切です。保湿剤を正しく塗って、皮膚を守りましょう。

（出典…マルホ製薬株式会社）

中曽根



### みんなの絵

### 新入職員紹介

H27年12月1日より、あおば薬局高崎店に事務として入職致しました、栗名志保里です。

前職では眼科医院の事務として働いていました。薬局事務の仕事は、医院の事務と違うところも多く、勉強の毎日を送っています。一人前になるために、まだまだ覚えなければならないことがたくさんあるので、これからも勉強を続けていきたいと思っています。不慣れなところも多くありますが、心のこもった対応を心がけていきたいと思っております。どうぞよろしくお願い致します。

