

★冬のやけどに注意!

今年の冬は、ラニーニャ現象と北極の寒気の強さの影響で、西日本で気温が平年より低く寒い冬となっています。また、感染予防対策の換気により、屋内に居ても暖房が十分効かず、カイロを使って寒さをしのぐ人がいると思います。常に体が冷えている状態が続くため、就寝時に電気あんかや湯たんぽ、電気毛布を使っている人はいませんか？冬の寒さしのぎの便利グッズの活用で見落としがちなのが、低温やけどです。



低温やけど

44℃～50℃くらいの比較的低い温度でも、長時間にわたって皮膚の同じところに触れていると、やけどをしてしまうことがあります。これが「低温やけど（医学用語では低温熱傷）」です。44℃では3～4時間以上、46℃では30分～1時間、50℃では2～3分で低温やけどになると言われています。

低温やけどは、湯たんぽや電気あんか、使い捨てカイロ、電気こたつ、電気カーペット、スマートフォン（携帯電話）、ノートパソコン、暖房便座などでも発生します。低温やけどにならないために、長時間、同じ部位を温めないようにしましょう。



低温やけどはこうして起きる

湯たんぽやカイロなど、それほど熱くないものが、同じ場所に長時間触れていて、知らず知らずのうちに重度のやけどが起きることがあります。

最近の暖房器具は全体が熱くなることは少ないですが、温風ヒーターなど、長時間同じ場所に温風があたっていると、低温やけどが起きる危険があるので注意が必要です。また、スマートフォンの充電中に、充電器との接続部やスマートフォンの本体が熱くなることがあります。就寝中は、触れていることに気付かないで低温やけどが起きることがあるので、就寝中に充電するときは、体のそばに置かないようにする工夫が必要です。

ヘアアイロンによるやけどに注意しましょう!

ヘアアイロンや電気コテの温度は低く設定していても100℃以上あります。ちょっと肌に触れただけでも重度のやけどをしてしまいます。首や顔、特におでこや頬など目立ちやすい部分にやけどしやすいのが特徴です。その他、健康サポートセンターには、誤って耳たぶを挟んでしまった、ヘアアイロンを落としそうになりアイロン部分をつかんでしまった、落下時に腕や足に当たってしまったというような事故報告が過去にありました。もしやけどをしてしまったら「ほんのちょっとだから」と放置せず、すぐに応急処置をすることが大切です

やけどの分類

熱傷深度	傷害組織	外見	症状	治療期間
I度	表皮のみ	発赤、紅斑	疼痛、熱感	数日
浅達性II度 (II s)	真皮浅層まで	水疱	とくに激しい疼痛、灼熱感、知覚鈍麻	2週間以内
深達性II度 (II d)	真皮深層まで	水疱(破れやすい)	激しい疼痛、灼熱感、知覚鈍麻	4週間以内、肥厚性瘢痕形成多い
III度	真皮全層、皮下組織	蒼白(時に黒色調)、脱毛、乾燥	無痛性	自然治癒なし、瘢痕形成

(日本熱傷学会による熱傷深度分類を一部改変)

I度の熱傷は、赤くなって強く痛みますがごく浅いもので、十分冷やせば治療の対象にはなりません。II度以上は、十分冷やしてから医療機関を受診してください。

やけどの応急処置

やけどは、範囲が広ければ広いほど、また、深ければ深いほど重症です

- ① すぐに水道水で冷やします。(流水で15～20分以内)
- ② その後、ガーゼやタオルの上から氷などで冷やします。
 - ※ 衣服の上からやけどした場合は無理に脱がさず、衣服の上から冷やします。
 - ※ 患部に直接流水を当てず、少し上の部分から流すようにします。
 - ※ 水ぶくれができた場合は絶対につぶさないようガーゼ等で保護し、医療機関で受診してください。
 - ※ 受診する時も、可能な限り患部を冷やし続けてください。
- ③ 水ぶくれがなく、赤み程度のごく軽症のやけどは、十分に冷やしたら何もなくても良いですが、服が擦れて痛みが気になる場合はガーゼや救急絆創膏を貼ってください。



新型コロナウイルス 第6波急拡大!

新型コロナウイルス感染が再び急拡大しています。感染力の強いオミクロン株への急速な置き換えにより、更なる感染拡大が懸念されます。一人一人が「うっらな」「うっさな」の自覚と責任をもって、感染対策の徹底をお願いします。

体調不良や、感染者・濃厚接触者と接触をした時は、無理に登学せず、「新型コロナウイルス感染症関連報告票 Google forms」に入力し、健康サポートセンターの指示に従ってください。

<https://forms.gle/jXPteZPzSEeAfl.8x7>

(参考) 政府広報オンライン

<https://www.gov-online.go.jp/featured/201101/index.html>
熱傷(やけど) (外傷・熱傷・電撃傷・凍傷など)とは - 医療総合Q&A



2022年版

感染拡大防止

へのご協力を
お願いします

「マスクの着用」「マスクの着用」「手洗い」
「消毒(手洗・消毒・換気)」「換気」などを徹底してください。

正しく使おう マスク!

会話時は必ず着用!

密閉・密着・密着

ごまめしように 手洗い・手指消毒!

手洗いは流水で30秒以上

手指消毒はアルコール製剤

目指そう ゼロ密!

一つの定数でも避けよう!

▶ 体調不良時の出勤: 単位・学校に届けてください。▶ クラウド会議の活用は推奨されています。
 厚生労働省 | 国土交通省 | 経済産業省 | 文部科学省 | 農林水産省 | 環境省 | 国土交通省 | 警察庁 | 消防庁 | 気象庁 | 国土交通省 | 国土交通省 | 国土交通省