



毎日イキイキ!

健康情報

湯たんぽ、カイロが危険!?

冬場に急増する“低温火傷”とは?

本格的な冬を迎え、暖房グッズを使用する機会が増えてきます。しかし、暖房グッズの中には低温火傷の原因となるものもあり、使用には注意が必要です。そこで今回は、低温火傷の原因や対処法などを紹介します。

重症化しやすい! 低温火傷の症状

一般的に火傷というと、熱湯や油などに触れた時にできる皮膚の赤味や水ぶくれ・ただれなどをイメージすると思います。しかし、火傷は高温のものだけで起きるとは限りません。お風呂の温度より少し高い44度~50度くらいの温度でも同じ部分を温め続けただけで火傷を負うことがあります。見た目では症状が分かりにくいので軽症だと思われがちですが、低温火傷は皮膚の深い部分を損傷していることが多く、感染症などのリスクも高いため治りにくく重症化しやすいのが特徴です。



注意が必要! 暖房グッズ&対策法

次の3つの暖房グッズは特に低温火傷の危険性がありますので、使用时には気をつけましょう。

1 湯たんぽ・電気あんか

つっぴ注意!

湯たんぽや電気あんかに肌が触れたまま眠ってしまい、翌朝火傷に気付く人が多いそうです。特に足は感覚が鈍く、熱を発散しにくいので要注意です。

これで安心!

布団の中を温めたら、就寝時には布団から出すようにします。湯たんぽは厚手のカバーに包んでも低温火傷の危険性がありますので注意しましょう。

2 カイロ

つっぴ注意!

カイロを当てた上にサポーターや締め付けの強い下着などで圧迫すると、血流が滞って皮膚の温度が上がりやすくなり、低温火傷の危険性が高まります。

これで安心!

カイロの注意書きをよく読み、使用部位や目的はきちんと守りましょう。また、カイロは同じ場所にずっと当てず、こまめに位置を変えるようにしましょう。

3 電気毛布

つっぴ注意!

電気毛布を高い温度設定のまま一晩中使用すると、低温火傷を引き起こす可能性がありますので注意しましょう。

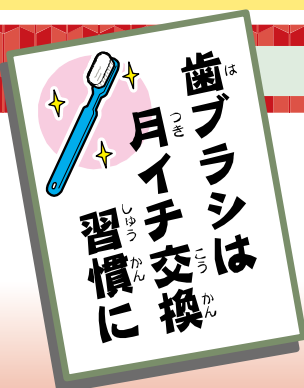


これで安心!

布団を温めたら、電源を切ってから眠るようにします。これで肌や喉の乾燥も防ぐことができますよ。



低温火傷になりやすい人は、皮膚の感覚が鈍くなりやすい高齢者、寝返りができない幼児、さらに泥酔している人などが挙げられます。周りの人も注意するようにしましょう。



歯とお口の健康を守る「デンタルかるた」

皆さんは、歯ブラシをどのくらいの頻度で交換していますか? 新年を機に歯ブラシを新しくされた方も多いかもしれませんが、交換の目安は歯ブラシの毛先が広がってきた時点で、1か月に1度交換するのが理想です。毛先が広がってしまった歯ブラシは歯垢を落とす力が弱く、その効果は1か月使用したものと約半分になってしまうと言われています。新しい歯ブラシなら軽い力でもしっかりと歯垢が落ち、歯みがきの時間も短時間で済みますので、ぜひ“月イチ交換”を習慣にしてみましょう。