

宣言・二〇五〇年ゼロカーボンへの決意」を二〇一九年に宣言して
います。地

球温暖化の影響による異常気象は、災害の多発、農作物の被害、動植物の生息域の変化に伴う新型感染症の流行、高温による熱中症など、待っていられない住民の健康問題となってきました。



一つの病院でできることは小さいと思いますが、外来受付周りの断熱化、電化製品の省エネ化、太陽光発電の導入検討などを行っていきたく考えております。

これらの目標の達成が、『安心と満足の地域づくり』の一助となればと考えております。これからも、病院内にとどまることなく地域づくりに参加していく所存です。

連載 健康生活応援隊 ⑬

低温やけどに気を付けて！

寒い季節になり、電気ストーブ、カイロ、湯たんぽ、こたつ、あんか、電気毛布など様々な暖房器具を使用されていると思います。

『低温やけど』は誰でも起こす可能性があります。



ありますが、皮膚の薄い高齢者や乳幼児、知覚や運動機能に麻痺がある方、糖尿病の方は、『低温やけど』を起しやすいため、暖房器具の使い方に特に注意が必要です。

低温やけどとは？

44～50℃程度のそれほど高温でなく、心地よく感じる温度であっても、長時間皮膚が接触しているとやけど

をします。これを『低温やけど』と言います。50℃で



3分程度、44℃で6～10時間ほど接触していると皮膚が損傷を受けると言われています。『低温やけど』の怖いところは、じわじわと皮膚の深い所にまで達するので、やけどに気がつきにくく、重症化しやすいことです。

低温やけどにならないために

基本は「暖房器具を皮膚に長時間当てないこと」です。

特に、眠るときに注意が必要です。睡眠中は、感覚も鈍くなり、長時間同じ姿勢を保つことが多いため、心地よいと思って使っている暖房器具でも、身体に接触し、低温やけど

どを起すことがあります。

例えば、湯たんぽ・あんかはタオルやカバーに包んでいても低温やけどを起すことがあります。就寝前に



早めに布団に入れておき、就寝直前に布団から出すようにしましょう。また、電気毛布も一晩中使用することは避け、就寝前に早めにセットして布団を温め、就寝時には電源を切るか、タイマー機能を使って1～2時間で切れるようにしておきましょう。

どのような暖房器具でも長時間の皮膚への接触を避けるように工夫していきましょう。

そももし、皮膚に赤みや水ぶくれ、違和感などがあつたら、受診してください。

暖房器具を安全に快適に活用しながら、この冬を乗り切つていきましょう。