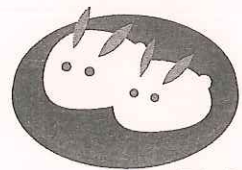


天寿荘ヘルパー便り



2016年 2月発行 236号
文責 天寿会 訪問介護課
金子由美子 <74-3117>

『低温やけどを防ぎましょう！』

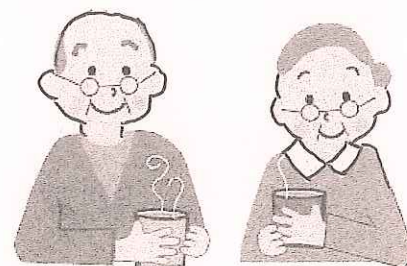
・低温やけどとは？

低温やけどとは、湯たんぽ等心地よいと感じる温度で長時間皮膚に物が当たったままの状態でおきる火傷の事です。皮膚の奥まで熱が伝わり火傷になる為、普段の火傷よりも治るのに時間がかかり、重症になる事が多く、注意が必要です。

皮膚の表面が赤くなっていたり、水ぶくれが出来ていたら低温やけどを疑い、早めに病院を受診しましょう。

・どのような人がなりやすいの？

- ・体に麻痺があり、熱さや寒さを感じにくい人
- ・皮膚が薄い高齢者
- ・自分で寝返りが出来ない高齢者や幼児
- ・糖尿病などで手や足の循環が悪い人
- ・泥酔している人



※脱水症にも注意しましょう！！

- ・冬でも暖房が効いている部屋に長時間居ることで体の水分は無くなり、皮膚が乾燥しやすくなります。体がだるいと感じたり、食欲がない時は水分を多く摂るように心がけましょう。

暦の上では春となり、梅の開花が待ち遠しい時期になりました。

しかし、まだ外は風が冷たくて、暖房器具が手放せません。

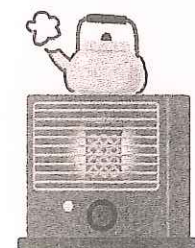
暖房で怪我や火傷をすることがあり、注意が必要です。

そこで今月のテーマは『低温やけどを防ぎましょう！』です。

＜低温やけどの予防方法＞



- ・湯たんぽや電気あんか→厚手のタオルや湯たんぽ袋を使用し、直接足に当たらないように足元から離して置くようにしましょう。
- ・使い捨てカイロ→衣類の上から貼りましょう。薄い衣類を着ている時は、もう一枚上から貼るようにし、同じ場に長時間当てないように注意しましょう。貼ったまま寝ないように注意しましょう。
- ・電気毛布→一晩中使用してしまうことにより、低温やけどを引き起こす場合があるので、注意しましょう。
- ・コタツ→コタツに入ったままうたた寝をしないよう注意しましょう。



※寒さをやわらげるために

- ・下半身に一枚多く履くようにしましょう。(ズボンの下にタイツやズボン下、腹巻など重ね着をすると、トイレに行く時が不便になるので、ズボンの上から巻きスカートを重ねたりレッグウォーマー等の着脱しやすい物を選びましょう。)
- ・首元や足元、手首を温めると保温効果が高まります。首にスカーフやマフラーを巻いたり、足首まで覆う厚手の靴下を履いたり等も効果的です。