



気付けば12月!!2023年も残り少なくなってきました…
カイロや湯たんぽ・電気毛布を使いたくなる時期ですね。

今回は「低温やけど」について紹介します。

そもそも低温やけどとは？

熱源が低温なため、長時間触れていても
熱さや痛みを感じにくいという特徴があります。

気付いた時には、腫れている・水ぶくれが
できているなんてこともあります。



☆『低温やけど』は、

ステーキの「ウェルダン」によく似ています ☆
温度が低いままのフライパンでも、じっくり焼くと、
表面が焼ける頃には、中の深い部分も十分火が通りますよね。
低い温度でも注意が必要です！



「低温やけどの起きる時間と温度」

『44℃では3～4時間、46℃では30分～1時間、
50℃では2～3分』でゆっくりじっくり起きます。

注意点

- 疲れがたまって眠り込んでしまった～！
- お酒を飲み過ぎてしまって居眠りしてしまった～！
→熱さに対する反応が鈍くなります。
- 糖尿病の方はより注意しましょう



<カイロ>

- 必ず衣類の上に貼ること。
- 同じ箇所に長時間あてないこと。
- 湿布の上に貼る事は避ける。肌がデリケートになっているため。
- 靴下用カイロは、他の身体部に使用すると
過剰に「酸化反応（発熱）」が起き、高温になる危険性があります。

<湯たんぽ>

- 厚手のカバー等に包んでも、「低温やけど」を起こすことがあります。
寝る前に寝具に入れて温めておき、
寝る際には出すことが望ましいです。

<電気毛布>

- 就寝30分前に温め始め、就寝中は高温で使用しないこと。

「ホットカーペット」「温水（加温）機能付き便座」

「携帯電話などの充電器」なども低温やけどにつながるそうですよ
身近なものでも危険があるので、みなさん注意しましょう



百歳おめでとうございます！

横須賀市、2023年度の100歳以上の方は
男性 33人 女性 227人
人生100年時代と言われていますが、いつまでも
元気に過ごしたいものですね。
11月に百寿を迎えられた早苗様の素敵な笑顔
に出会えて、私たちも嬉しいです！



私たちも、笑顔で過ごしたいですね。

新しいスタッフを紹介いたします♪



後藤愛(ごとうめぐみ)看護師です
1係の仲間になりました。

「みなさん、
よろしくお願いいたします」

訪問看護 相談室

訪問看護に関することを看護師がお答えします。
家族で介護ができるか？
通院してから容態が急変したらどうする？
家で生活できるかな？

・・・そんな悩みにお答えします。

毎月 第2水曜日 9時~11時

要 電話予約 046-824-3065 まで

