

ほけん通信

やけどをしたときの正しい冷やし方

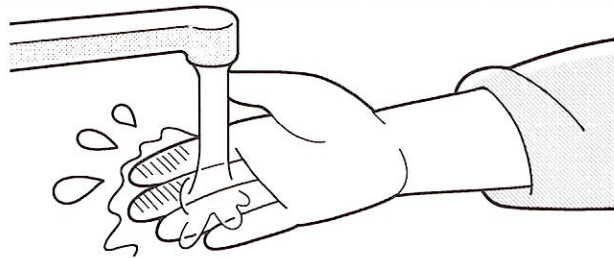
指導 日本医科大学 形成外科学教室 主任教授 小川 令 先生

やけどをしたときは、すぐに水道水で10分以上冷やして、やけどが皮ふの下深くまで進行して症状を悪化させないようにすることが大切です。

水道水を直接かけることが難しいところは、水でぬらしたタオルを当てて冷やしたり、水をためた容器に入れて冷やしたりしながら、すばやく手当を行います。

服を着たままやけどをしたときは、無理に服をぬいでやけどの症状を悪化させないように、服の上から水をかけて冷やしましょう。

やけどをしたらすぐに冷やそう



すぐに水道水をかけて10分以上冷やし、やけどが深くないようにします。冷やすときに、氷や保冷ざいを長時間傷口に当てて冷やすと症状を悪化させるため、冷やし方に注意をしましょう。

水道水をかけづらいところをやけどしたときは

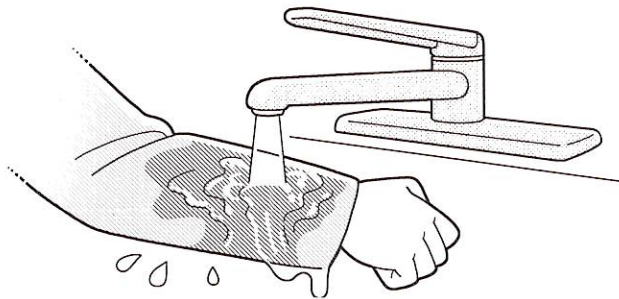


深さがある洗面器などでも



水でぬらしたタオルをやけどに当てたり、水をためた容器に入れたりして冷やします。ぬるくなってきたら冷たいものと取りかえて、しっかり冷やします。

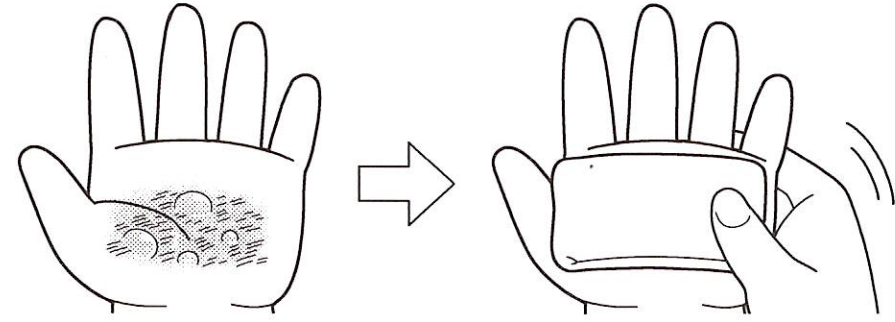
服を着たままやけどをしたときは



無理に服をぬごうとすると、服がやけどを刺激して症状を悪化させてしまうことがあります。

そのため、服を着たままやけどをしたときは、必ず服の上から水をかけて冷やすことが大切です。

水ぶくれは、できるだけ破かないようにしましょう



水ぶくれが破れてしまうと、痛みが強くなったり傷が治りにくくなったりします。水ぶくれができたときは、清潔なガーゼやタオルを当てて、病院へ行きます。

冬は、心地よい温度でも起こる「低温やけど」に注意



ふれると心地よい温度のものでも、皮ふに長時間当て続けていると、やけどをすることがあります。

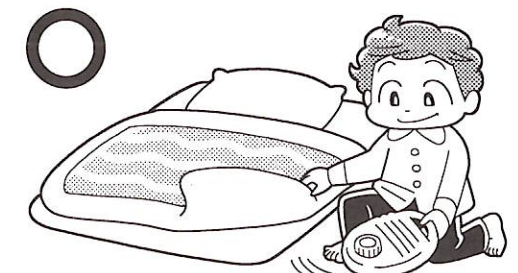
低温やけどは、じわじわと皮ふの下深くに広がっていき、気づいたときには症状が重症化している場合が多いです。

低温やけどを予防するために、暖房器具は正しく使用しましょう。

使い捨てカイロは、服の上にはる



湯たんぽは、ねる前に取り出す



ストーブやヒーターに近づき過ぎない



こたつや電気カーペットの上でねない

