

# やけどの応急手当

看護師 森めぐみ

やけどは熱による皮膚や粘膜の外傷で、日常でよく見られます。原因として多いものに、やかんやポットのお湯、炊飯器の水蒸気、アイロンなどがあります。

## やけどをしたときの対処法

まずは流水で15～30分ほどしっかり冷やすことが大切です。この時、やけどした部位に直接水があたると痛いので少し離して水をかけます。服の上からやけどをしてしまった場合は、脱がせないでそのまま服の上から冷やします。無理に脱がせてしまうと皮膚がはがれてしまうことがあるので、絶対に脱がせてはいけません。頭や顔など流水がかけられない場所の時は氷水で冷やしたタオルや、保冷剤を包んだ冷たいタオルなどで十分に冷やします。

軽度のやけどの場合は十分に冷やすことで痛みは無くなります。重いやけどの場合は病院を受診するようにしましょう。水ぶくれは破ってしまうと感染してしまう恐れがあるので、なるべく破らないようにしましょう。自分の判断で自宅にある塗り薬を塗ってしまうとその後の治療に影響があるので、やけどをした部位には医師の診察、治療を受けるまでは軟膏や油など何も塗らないようにしてください。



## 冬は低温やけどにも注意が必要です！

低温やけどとは、カイロや湯たんぽ、ヒーター、電気毛布など、体温より少し高めの温度のものに長時間触れ続けることによっておきるやけどです。通常はやけどよりじわじわと長時間にわたって熱が伝わるため、皮膚の深いところまでやけどをしてしまい、重症になる場合があります。低温やけどは症状が見た目でわかりにくかったり、軽傷と勘違いしてなかなか治らず悪化してしまう場合がありますので受診をお勧めします。

貼るタイプの使い捨てカイロは必ず衣類の上に貼り、同じ場所に長時間あてないようにしましょう。また貼ったまま眠らないように注意してください。電気毛布や湯たんぽは、布団を温めるために使い、就寝中は温度を下げたり、体に直接触れないようにしましょう。



## 低温やけどに注意が必要な人

皮膚の薄い高齢者、寝返りができない乳児、知覚や運動能力に麻痺がある方、糖尿病などで手足の血液循環が悪い方、泥酔している方などは、特に注意してください。