

健康のためのワンポイントアドバイス



「低温やけど」にご用心

やけどは誰もが経験したことがあるくらい身近な外傷、冬が近づくとつれ受傷する危険性も増してきます。なかでも最近注目されているのが「低温やけど」。通常ではやけどの原因とはならない比較的低温とされているあんか、湯たんぽ、電気敷毛布、電気カーペットといった暖房器具に長時間接触したことによるやけどのことをいいます。

熱による皮膚損傷の程度は、温度と作用時間に左右されます。44℃でも6時間以上で皮膚に不可逆的な損傷を生じ、44～51℃の間では1℃上がるごとに組織破壊に要する時間は逆相関で減少、51℃以上では瞬時にやけどを生じます。比較的低温度では、血流による熱の放散で局所の熱の蓄積が防がれていますが、圧迫によって熱源と接触する皮膚の血流が妨げられると、熱が蓄積してやけどを生じてくるのです。

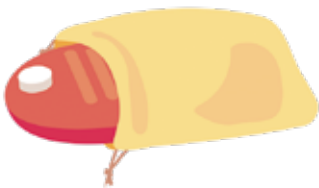
通常ではやけどを生じないような暖房器具でも、長時間圧着といった条件のもとでは低温やけどを引き起こします。熟睡、泥酔、睡眠薬服用、糖尿病合併症などによる知覚鈍麻、脳卒中などの後遺症による運動麻痺、新生児や乳児などでは、熱さを感じなかったり体動が思うようにできなったりするため、低温やけどの危険性が高くなります。近年では、冷え症の若い女性で受傷する例も増えてきています。ふくらはぎやかかとが好発部位です。

低温やけどの症状

深いやけどで神経終末も損傷されるため、痛みはあまりありません。受傷初期には水ぶくれと発赤程度なので、浅いやけどと見誤ることがあります。1～2週間経つと次第に暗赤色を呈し、かさぶたを伴った皮膚壊死となります。

低温やけどの治療と予防

深いやけどなので軟膏療法のみでは難治の場合も多く、皮膚移植を要する場合も少なくありません。予防が大切です。あんかや湯たんぽなどは就眠に先立って寝具に入れておき、布団をあらかじめ温めておくのが良いでしょう。袋状の厚手のタオルなどに包んで、皮膚と直に接触しないようにすることも重要です。



〈愛知医療学院短期大学 学長 横尾和久(医学博士)〉

しょっかいさんおすすめ!

健康レシピ



えのきと油揚げの
ゆずこしょう酢

【材料2人分】

- えのきだけ(根元を切り、ほぐす)…………… 小1袋(120g)
- みつば(3cmに切る)…………… 5～6本(10g)
- 油揚げ…………… 1枚(40g)
- A 酢…………… 大さじ1と1/2
- しょうゆ…………… 小さじ1
- ゆずこしょう…………… 小さじ1/2

【作り方】

- 油揚げは、フライパンでこんがり焼く。火を止め、取り出し粗熱が取れたら、縦半分に切り1cm幅に切る。①のフライパンにえのきだけを入れ、中火にかけ約1分間炒める。少ししんなりしたら、火を止めて取り出し、粗熱を取る。
- ボールにAを混ぜ合わせ、①②みつばを入れて和える。

献立名(1人分)	エネルギー	たんぱく質	塩分
えのきと油揚げのゆずこしょう酢	102kcal	6.6g	0.7g

(レシピ提供：市食生活改善推進協議会)

◆管理栄養士のコメント◆

きのこの中でもえのきだけは、比較的安価で火の通りも早いので、汁物や鍋物で重宝されますが、今回のように和え物にもおすすめです。

油揚げが入ることでも味が増すほか、みつばの緑色と風味がアクセントになり、見た目も味もさわやかに仕上がります。

ゆずこしょうは、辛味と塩味を確認しながら少量ずつ加えていきましょう。

広告

「セレモ友の会」
会員募集中

入会金のみの月々の掛金・年会費一切不要

セレモニー鳳凰殿 ☎0120-09-8128
お問合せ・ご相談 24時間年中無休 ☎052-409-4430 清須市一場福島1244-1

清須市・あま市の
ご葬儀はお任せ下さい。

セレモニー美和
あま市花正七反地 40-1

セレモニー朱雀殿
あま市七宝町川部出屋敷73

広告

下水道切替工事の案内が届いたけど…

そもそも
下水道切替工事
ってなに?

費用は
どのくらい
かかるの?

切替工事は
義務なの?

これを見れば
すぐ分かる!

Q&A 株式会社 フタムラ建材店 ウェブサイト

下水道切替工事のギモン?

健康で快適な街づくり 株式会社 フタムラ建材店 お問い合わせは水道工事事務まで
FUTAMURA 清須市 フタムラ ☎052-400-3636