



重症化しやすい「低温やけど」

冬になると恋しくなるのが湯たんぼやカイロ。しかし、注意したいのが「低温やけど」です。重症化する前に処置が重要です。今回は予防や注意点、対処法などを紹介します。



● 低温やけどとは

「低温やけど」とは、カイロや湯たんぼなど、体温より少し高めの温度(44℃～50℃)のものに長時間触れ続けることによつて起きる火傷です。

＊軽度は赤くなって、ヒリヒリと痛みがあり、数日で自然に治ることも多いです。

＊中度の場合は強い痛みや赤み、水ぶくれが発生します。

＊ひどい場合は、皮膚が壊死してしまい、病院での手術などの外科的処置が必要な場合もあります。

● 通常のやけどとの違い

通常のやけどは、皮膚の表面に熱源が触れてしまうことで起こります。一方、低温やけどは皮膚の奥深くでじっくり進行してしまうので、通常のやけどよりも重症になることが多いです。

● 低温やけどに要注意

- 体に麻痺がある
- 睡眠薬など服用や飲酒後に熟睡している
- 皮膚の薄い高齢者、乳幼児
- 糖尿病で手足の循環が悪い



低温やけどが起きやすい部位は、足のすね、くるぶし、かかとなど、皮膚の薄い部位です。

● 低温やけどの原因と予防法

1 「湯たんぼ・電気あんか」

就寝前に布団に入れ、布団を温める目的で使用するようにし、就寝時は布団から出すように心がけましょう。専用カバーや厚手のタオルに包んでも、低温やけどを起す可能性があります。

2 「使い捨てカイロ」

製品の取り扱い説明書の使用方法、使用時間を守りましょう。

同じ部位に長時間貼り続けられない・肌直接接触しない・ベルトやガードルなどで押し付けて使用しないようにしましょう。

3 「電気毛布」

つけたまま眠ってしまうのは危険です。寝る前に温めておき就寝時には電源を切りましょう。

● 低温やけどの対処法



- すぐに常温の水道水などの流水で冷やす
- 冷却スプレーは使わない
- 水泡は破らない

低温やけどは、間違った処置をしたり、下手に放置してしまうことで、重症化したり感染症にかかってしまうこともあります。

低温やけどになったら時は、軽症か重症か分からなくても、必ず医療機関を受診しましょう。
(馬場)



謹んで新春をお祝い申し上げます。旧年中は大変お世話になり、職員一同心より御礼申し上げます。

昨年はコロナウイルス感染症によつて、すごく早く過ぎ去った気がするのは、私だけでしょうか？多くの行事やイベントが中止になり、四季の移り変わりをゆっくり味わうことも出来ぬまま過ぎ去った1年であったかと感じられています。

そんな昨年末に、ある通信教育企業が小学3～6年生に実施した「2020年を象徴する漢字」が発表されています。この中でベスト3を挙げさせて頂きますと、第3位が「新」(主な理由：新しいチャレンジ・発見をした)、第2位が「幸」(主な理由：学校に行ける幸せを感じた)、そして第1位が「笑」(主な理由：コロナでも笑顔で頑張れた)との結果です。ちなみに第5位には「悲」(主な理由：コロナで学校行事が中止になった)が入っていますが、上位は何れも前向きな漢字となっています。コロナウイルスの影響の中でも前向きな気持ちに転換できるなんて、小学生はすごいですね。

コロナウイルス感染症への対応をはじめとして、免疫力を高めて過剰にしている方もいらっしゃると思いますが、前向きな姿勢が免疫力を高めるとの報告もあります。特に笑うことで副交感神経が優位に働き、またNK細胞という免疫をつかさどる細胞が活性化されることが分かっています。コロナウイルス感染症によりまだ制限ある生活が続きますが、健康を維持する上で若い小学生を見習って、前向きな姿勢と意識で新しい年を過ごしていきたいと思えます。

さて、今年2021年もこのコアラ新聞を通して、健康のことを中心に皆様へ有益な情報を発信していきます。そして、私ども群馬保健企画のあおば薬局、コアラ薬局は、誰もが安心して医療・介護が受けられるように、関係する医療機関・共同組織の方々と共に協力・連帯をして、新しい年も地域の暮らしと健康が守られますように、職員一同で頑張っていきます。

今年もおおば薬局・コアラ薬局をどうぞよろしくお願ひ致します。

一般社団法人群馬保健企画

代表理事 野口陽一

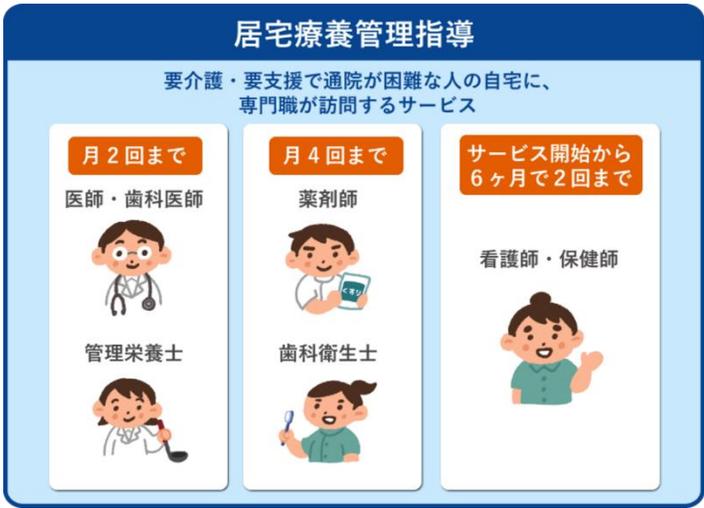
薬局で利用できる介護保険

今回は、介護保険シリーズの第2弾。薬局で利用できる介護保険制度についてご紹介します。

居宅療養管理

薬局で使える介護保険制度に『居宅療養管理』があります。居宅療養管理とは、要支援や要介護と認定され通院が困難な方を対象としたサービスです。

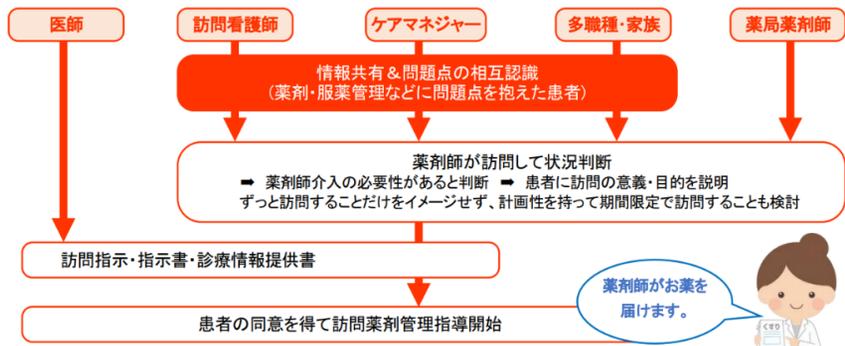
利用者のご自宅に医師や看護師、薬剤師、歯科衛生士、管理栄養士などの専門職が訪問し、療養上の指導や健康管理、アドバイスなどを行い、自宅でも安心して過ごすことを目的としています。



※上記の利用可能回数は「居宅療養管理指導」を利用した際の上限回数です。

医療保険での訪問や、緊急時の往診・服薬指導などは含まれません。

■訪問までの流れ（薬剤師による訪問薬剤管理）



薬剤師の訪問までの流れ

薬剤師が患者さんを訪問するには、まず患者さんに関わる様々な専門職と情報を交わし、ご家族の意向も含めて対応を検討します。そして医師の指示に基づいて訪問服薬指導を行います。処方されているお薬の管理方法や服薬指導・アドバイス・副作用の説明を行います。薬剤師の訪問回数は原則として月4回までです。（※左上注釈）

ところで、皆さんは「自宅でのお薬管理でお困りのことはありませんか？例えば・・・

- ・飲み忘れて薬が残っている
- ・薬が上手に飲めない
- ・いろいろな病院で薬をもらい
- ・何の薬かわからない
- ・薬局まで薬を取りに行けない

他

そんな時は、薬剤師にお任せ下さい。薬剤師による『訪問服薬指導』では、患者さんが正しくお薬を服用できるように様々なお手伝いをしています。

薬剤師による訪問服薬指導

◆「目覚まし時計」でお薬の服用
通院困難な方に対し、医師の指示により訪問し、薬剤の管理を行います。



◆服薬カレンダーを使った服薬支援
自宅にあるバラバラになったお薬をまとめて、服薬カレンダーなどを使い整理します。



◆お薬を飲みやすくなるために「複数のお薬を1つにまとめる」、大きな薬剤を砕いて粉にするなどの調剤

お薬をシートから出すのが大変な時や種類が多く間違いやすい時などには、医師の指示のもとでお薬の1包化（お薬をまとめること）などを行います。※1包化できない薬は除く



◆担当薬剤師がお薬をまとめて管理する上で、処方箋が重なってしまうことやお薬の上の飲み合わせなどによる悪影響などを防止

複数の医療機関や、診療科の処方をまとめて管理することで、お薬の重複を防ぎます。また市販薬や嗜好品による影響や作用もチェックします。

サービスの費用について

介護サービスを利用した場合、費用の一部を利用者が負担します。負担割合は所得に応じて1〜3割です。介護認定を受けた人は介護保険の負担割合に割合が記載されています。その他、ご不明な点などありましたらお気軽に薬局までご相談ください。（杉山）
参照：太田市HP あんしん介護保険
浦安市薬剤師会HP

編集後記

新年明けましておめでとうございます。皆さんは、今年どんな抱負を決められましたか？仕事、お金、恋愛、結婚などテーマは色々ありますよね。新年の抱負を決めると次のようなメリットがあるそうです。

- 1 一年を通しての目的や目標が明確になる
- 2 過去を振り返り反省することができる
- 3 新年の抱負を決めている人は年収が上がるデータがある

ちなみに私の昨年の抱負の一つは「ガミガミ母ちゃんにならないこと」でした。娘に何点だった？と質問したところ、20点という評価になりました。今年は50点を目標に頑張りたいです。本年も皆様のご健勝とご多幸を心からお祈り申し上げます。（山本）

