

冬は低温やけど・皮膚乾燥に注意

日に日に寒くなり、こたつや電気ストーブ、電気毛布などが大活躍する時期となってきました。便利な家電ですが使用方法をよく考えて使うことが大切です！

短時間では問題とならない程度の温度でも、長時間にわたって接触することで低温やけどとなる場合があります。

自身でも気づきにくく、発症すると赤みや痛み、水ぶくれなどの症状が現れる場合も…。低温やけどにならないように、様々な工夫をしましょう！

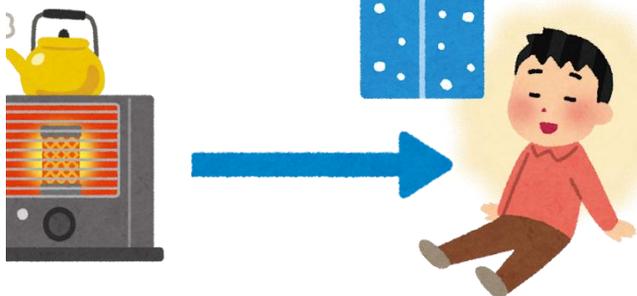


- ・こたつや電気ストーブである程度温まったら電源を一度切る（つけっぱなしにしない）
- ・タイマー機能があるものは活用
- ・飲酒等で気づかないうちに寝てしまわないように注意
- ・貼るカイロは肌に直接貼らずに服の上から貼る
- ・カイロを貼ったまま寝ない など

ポイント！



適度な距離感を！！



加齢により皮膚の弾力性が低下したり、皮膚が薄くなったりすると脆弱な皮膚は傷ができてやすくなってしまいます。そうならないよう

- ・お風呂上がりの体について水分などは優しくしっかりとふき取る
- ・保湿クリームを塗って保護する。など日々ケアを行いましょう。



一般社団法人 菊池郡市医師会

菊池郡市医師会立病院 糖尿病センター