

## 電気あんかによる低温やけどに注意しましょう

冬の就寝時に冷たい足元を温めてくれる強い味方の電気あんか。

そんな**電気あんかの表面温度**ってどのくらいなのか気になりますよね。

標準的な電気あんかは「弱中強」の三段階で温度調節ができ、それぞれの表面温度が

### 表面温度(目安)

弱=約 30℃

中=約 45℃

強=約 60℃

電気あんかは就寝時に使うことが多いと思いますが、そんな電気あんかの使い方  
で注意したいのが**低温やけど**です。低温やけどとは、長時間同じ箇所が暖め続けられること  
によって起こります。



### 体温より少し高めの温度(44℃～50℃)

このくらいの温度のものに長時間触れ続けることによって起きる火傷です。

44℃では 3 時間～4 時間

46℃では 30 分～1 時間

50℃では 2 分～3 分

### 低温やけどを起こしやすい人

- 皮膚が薄い高齢者
- 脳梗塞の後遺症などにより寝返りに支障がある人
- 身体に麻痺がある人
- 糖尿病などで血液の循環が良くない人

### 電気あんかによる低温やけどを防ぐ方法

- 寝るときには電気あんかをつけっぱなしにしない
- 長い時間使うときは厚手のタオルにくるんで、温める場所を適度に変える
- タイマー付きの電気あんかを使う
- 身体に密着させず少し離して使用する