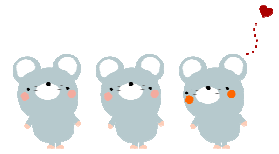


メンタルヘルス通信



ココロ リフレッシュルーム Vol:68 2012・2・15

○ 低温やけどに気をつけよう

冬になると店頭が目立つコーナーには使い捨てカイロや湯たんぽなどが顔を揃えます。繰り返し使用可能なカイロなどe c oが意識されているもの、カラフルでデザイン性を重視したものなど、実に様々な商品が販売されており、人気が出ているのだと感じます。みなさんの中にも、カイロや湯たんぽを頻繁に使用しているという人もいます。私たちのサービスを利用される方の中にも、湯たんぽやホットカーペットなどを好んで使用されている方も少なくはないと思います。2月半ばといえども、まだまだ寒い北海道の冬。正しい使い方を知らない、低温やけどになる危険があります。



みなさんは使い捨てカイロや湯たんぽなどを使用したあとに皮膚が赤くなっていたという経験はありませんか？皮膚に水膨れが出来ていたり、ひりひりとしたことはありませんか？それは“低温やけど”だったのかもしれません。近年カイロや湯たんぽ、ホットカーペットなどによる低温やけどが増加しています。低温やけどと聞くと、やけどよりも軽傷で、それほど重大な状態ではないように感じるかもしれませんが、しかし、低温やけどは決して軽いやけどではないのです。れっきとした“や・け・ど”なのです！

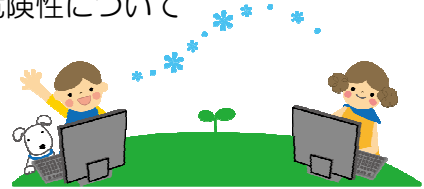
低温やけどは、少しの間なら問題のない程度の熱さでも、長時間接触していることによって起こるものです。薄着のままホットカーペットの上でうっかり寝てしまったらなんだか皮膚が赤くなっていてひりひりする…などといった場合は、すぐに患部を冷やして医師の診察を受けることが大切です。低温やけどは「少し赤くなっているだけだから大したことがないな」など見た目目で判断することはとても危険です。低温やけどは、皮膚の表面よりも皮膚内部で起きている損傷の方が重大であることが多いのです。

私たち人間の皮膚は、45℃以上の温度で損傷を受けます。45℃だと1時間で組織の破壊が始まり、70℃の場合では1秒で組織の破壊が始まるのだそうです。みなさんの中にも、少し熱めの温度のお風呂が好きだという人がいると思いますが、45℃のお風呂でも長時間浸かっていたら低温やけどになる危険性があるということです。

高齢者や病気を患っている人の場合、特に注意が必要です。高齢者は加齢によって知覚が鈍くなると熱さを感じにくくなります。糖尿病の人も病気の影響で知覚が鈍くなると熱さを感じにくくなります。また、飲酒により酔っている人、睡眠薬を飲んでいる人、疲労が蓄積されている人も注意が必要になります。カイロ、湯たんぽ、ホットカーペットなどを使用する際は、長時間直接肌に接触するような状態での使用はやめましょう。各製品の使用上の注意をしっかりと守り、低温やけどにならないよう気をつけましょう！

§：34 インターネットとこころ その2

みなさん、1日24時間のうちどのくらいの時間をインターネット利用に費やしているか考えていただけましたでしょうか。スマートフォンや携帯でネットサービスを利用している時間やメールを送受信している時間も考えると、みなさんが思っていたより多くの時間をインターネット利用に費やしていたのではないのでしょうか。私たちの生活にインターネットはなくてはならないものになってきているのかもしれませんがね。今回はインターネットの危険性について考えたいと思います。



○ インターネットの危険性

インターネットには様々なサイトが立ちあがり、新たなコミュニケーションの場として人気を集め、その利便性がかわれてか、世界中でどんどんと普及しています。インターネットを通じてのコミュニケーションでは、自分をより大胆に表現できることなど様々なメリットがあると考えられますが、何事もメリットの裏には何かしらデメリットがあると思います。ここ10年の間にも、“2ちゃんねる”や“mixi”“Face book”“スカイプ”の登場など、私たちのインターネット環境を大きく変える様々な出来事が起こっています。その出来事の後には、様々なツールを逆手にとったような事件が発生しています。例えば、出会い系サイトで知り合った人が殺人事件を起こしたり、自殺サイトで自殺志願者を募って集団で自殺をするなど様々な事件があげられると思います。それらの事件の原因すべてがインターネットにあるとは思いませんが、何かしらの影響を与えたことは事実ではないでしょうか。インターネットの小さな画面を通して行われるコミュニケーションにも現実感を持って行っていないと、バーチャルな世界でのコミュニケーションだけに没頭してしまう危険があるのです。インターネット上でのいじめなどの問題の背景にも、現実世界で顔と顔をあわせて行うコミュニケーションでは表現されないようなネガティブな表現が、バーチャルな世界では容易になされてしまうという危険性があるのだと思います。私たちは現実世界でネガティブな感情を抱いたとしても、そのすべての感情をそのまま言葉に表現することはありません。しかし、インターネット上ではそれが容易になされてしまいます。インターネットは便利で私たちの生活を豊かにしてくれますが、自分自身を深く傷つけたり、私たちの生活を脅かすような破壊的な力を持ったものであるという認識を忘れてはならないのだと思います。インターネットを楽しむためにも、現実感を忘れないようにしたいですね。

まだまだインフルエンザが猛威をふるっているようです。少し前まではA香港型が流行していると聞いていたのですが、2月に入ったあたりからB型の患者数が増えてきていると報道されていました。うがい、手洗い、マスク、湿度の管理などインフルエンザに罹らないため、拡げないために自分で出来る対応策をしっかり行いたいですね。

*** 外に出て光を浴びてみませんか？ ココロ リフレッシュルーム 0142-76-4780**

社会福祉法人 幸清会 ・ 社会福祉法人 大滝福祉会