

【連載3】教えて！ 救急の人

講義3

凍傷に気をつけよう

スキーヤーの皆さんに起きやすいケガや病気への疑問・質問に北海道のお医者さん、歯医者さん、救急隊員さんがお答えします。



答える人  
玉川進 (たまかわすすむ)  
旭川医療センター病理診断科  
1962年生まれ。北海道出身。医学博士。今は病理をやっています。病理は顕微鏡を見て癌かどうか診断する役割を持っています。病理をやる前は麻酔科をやっていて、それで今でも救急関係の仕事をしてしています。

しばらく滑っていると指の感覚がなくなります。



凍傷の初期段階です。42度のお湯で温めましょう。

凍傷の初期(凍傷1度)をしもやけと言います。寒さのために血液の流れが悪くなり細胞が障害を受けるもので、寒いときには皮膚は白くなり、少しでも温めるとすぐ赤くなってじんじん痺れた感覚が出ます。この段階で手当をすれば、なにごとにも元に戻りますが、そのまま放置すると手指の激痛とともに皮膚は赤黒くなり、さらに水ぶくれができてきます(凍傷2度)。さらに放置されると、指は炭のように黒くなり(凍傷3度)、最後にはぼろりと落ちてしまいます(凍傷4度)(図1)。手足の指がもっともなりやすいのですが、ほかにも耳や鼻先など突出している部分から凍傷になっていきます。

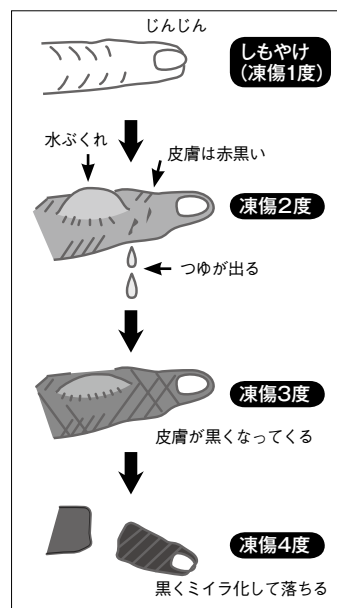


図1

しもやけは体質が関係していません。そのため同じ寒さを受けてもしもやけになる人とならない人がいます。しもやけになりやすい人は、毎年同じ場所がしもやけになる傾向があります。糖尿病を持つ人は手足の血流が悪く、また痛みにも鈍くなるため、凍傷になりやすいことがわかっています。さらにタバコも手足の血管を縮めるため凍傷を助長します。

○治療は

しもやけであっても、凍傷になっても、始めにすることは42度程度(快適に入浴できる温度)のお湯に指なりを浸して急速に温めることです。揉んだり擦ったり振りまわしたりすることは、組織に障害をさらに加えるために避けたほうが良いとされています(図2)。さらに凍傷になってしまった場合は、ビタミン剤や血管拡張剤などを投与し、瀕死の細胞を生き返らせる治療を行ないます。これらの治療によっても回復しない部分は、血流が途絶えミイラのようにひからびてくるので、最

終的には切断します。

○予防は

しもやけや凍傷の発生は、外気温・曝露時間・その部位の状態により左右されます。ものすごく寒いところにおいても短時間ならなんとありませんが、氷点下2度程度でも長時間皮膚を露出していれば凍傷になります。またグリーンデでは防寒着を身につけていても、それが濡れていけば熱を奪われますし、ブーツの締めつけがきつく血のめぐりを悪くすると凍傷にかかる可能性が高くなります。手袋は厚手のものを着用し、靴下も保温性に優れたものを選びましょう。携帯カイロを指先に入れるのも有効です。耳は帽子や耳当てなどでかならず保温してください。

スキー場や雪山で指先に痛みを覚えた場合は迅速に加熱してください。近くにお湯がない場合は脇の下などで温めます。凍傷になり皮膚が変色してしまうと回復の可能性は著しく低くなるので注意してください。

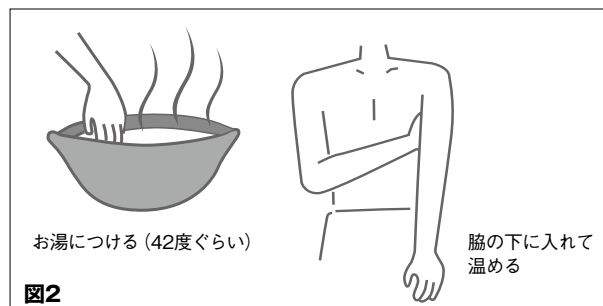


図2