



# ほけんだより

平成24年2月 第135号



子育て施設課

0823-25-3144

## 傷の手当て

すり傷や切り傷、軽いやけどなど、子どもは、けがをすることがよくあります。今回は、自宅のできる簡単な傷の手当てについて説明します。



### 1 切り傷

ガラスやナイフなど、鋭く切れるものが皮膚に食い込んでできた傷です。皮膚が切れ、下の白い部分（真皮）が見えている程度であれば、自宅で手当てができます。

- ① 水道水で傷口を洗う。
- ② 絆創膏などで固定をする。
  - 傷口が開かないように固定をすると、痛くなく、早く治すことができます。
  - 傷が深く脂肪が見える場合や、出血が止まらないときは、受診しましょう。

### 2 すり傷

転んだときなどによくできる傷です。脂肪が見えない程度の傷であれば、自宅で手当てができます。

- ① 傷に入った砂などの異物を、水で洗い流す。
- ② ガーゼにきず薬を厚めに延ばして貼り付け、毎日交換する。
  - ガーゼがはがれにくい場合は、お湯や水で濡らすと、比較的簡単にはがせます。（お風呂に入った時にはがすと良い。）
  - はがした後の傷は、痛くない程度に洗いましょう。



### 創傷被覆材（傷を覆う特殊な材料）

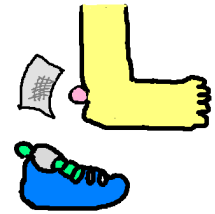
最近では、医療現場で使用されていた被覆材が市販されています。傷口を乾かさないように保つ方法で、モイストヒーリングと呼ばれます。被覆材を使用するときは、

- ① 傷口をきれいに洗い、傷口よりも大きいサイズを貼り付けます。
  - 消毒や軟膏などのきず薬は、使用しないでください。
- ② けがをした初めの2～3日は、浸出液（しる）が多く、感染しやすいため、毎日交換したほうが安心です。その後は2～3日に1回交換すればよいでしょう。
  - 交換するときは、傷口を必ず洗ってから、新しいものを貼り付けてください。
  - 傷のまわりが赤くなる、痛みがひどくなる、異臭がするときは、早めに受診しましょう。

使わないでね



### 3 すいほう 水疱（水ぶくれ）



力が加わって、すれたときなどにできる、靴ずれなどです。

- ① できるだけ、水疱を破らないように、絆創膏などで保護します。  
破らないでおけば、10日から2週間で、水疱の下に新しい皮膚ができてきます。
- ② 破れた場合は、無理にはがさず、きず薬を厚くのぼしたガーゼなどで保護します。  
毎日傷を洗い、タオルなどで簡単に水を取り、新しいガーゼに交換します。
- ③ 水疱が完全に取れてしまった場合、ひふくざい被覆材を貼るのも、ひとつの方法です。

### 4 やけど

やけどは、熱や化学物質などが皮膚に触れ、組織が傷害されるために生じます。  
やけどの深さは、接触した温度と、接触している時間によって決まります。



- ① 大切なのは、できるだけ早く冷やすことです。  
冷やすのには、流水が最も適しています。
  - 水疱が破れて痛いときには、食品用ラップで傷を覆い、おおその上から冷やすと良いです。
- ② やけどをした部分が赤いだけであれば、しばらく冷やして自宅で様子を見ましょう。  
水疱ができたり、水疱が破れて傷になったときには、**痛みがある程度落ち着くまで冷やして受診しましょう。**
  - やけどは、分・秒を争うほど急いで処置が必要なけがではありませんので、冷静に対応することが重要です。



※ アロエや、すったジャガイモを貼り付ける民間療法は、除去するのに強い痛みを生じたり、かぶれを起こすことなどがあり、おすすめできません。

### 消毒と洗浄について

これまで、けがをしたときは、消毒をするのが常識だったと思います。  
消毒剤は細菌を殺す作用があるので、当然、人間の正常な細胞にも障害を与えます。  
消毒剤は傷の再生を妨げ、治るのを遅くします。

- 消毒剤を使用しても、すべての細菌を殺すことは不可能であり**浅い傷であれば、洗い流すのが一番有効です。**
- 傷があっても、痛くなければ積極的にお風呂に入り、最後にシャワーなどで洗い流すのが、感染を予防するために最も適した方法です。



ほけんだよりは、呉市のホームページでもご覧になることができます。

URL <http://www.city.kure.lg.jp/~kodosise/hoken.html>