

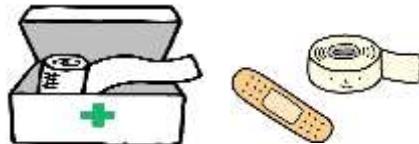


平成 25 年 第 156 号



## 傷のてあて

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。今回は自宅でできる簡単な傷の処置について説明します。

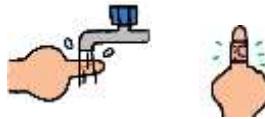


### 1. 切り傷

ガラスやナイフなど鋭く切れるものが皮膚にくい込んでできた傷です。

皮膚がきれて下の白い部分（真皮）が見えている程度であれば自宅で処置ができます。

① 水道水などで傷口を洗います。



② 紋創膏などで固定をします。

- ・出来るだけ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には病院を受診しましょう。

### 2. 擦過創（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処置ができます。



① 傷に入った砂などの異物を水で洗い流します。

② ガーゼに傷薬を厚めに延ばして傷に貼り付け、毎日交換してください。

- ・傷にガーゼが張り付くことがあり、痛みを伴うことがあるので、はがれにくい場合にはお湯や水で濡らすと比較的簡単に取れます。お風呂に入ったときにはがすのがよいでしょう。
- ・はがした後は痛くない程度に洗い、軽くタオルなどで拭いてから同じ処置を行ってください。

※最近では医療現場で使われている被覆材（キズパワーパッドなど）が家庭用に販売されています。

傷口をかわ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ています。



#### 被覆材を使用するときには・・・



使わないでね

① 傷口をきれいに洗い、傷口よりも大きいものを貼り付けましょう。

このときに消毒や軟膏などの傷薬は使用しないようにしてください。

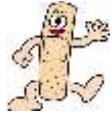
② 使用説明には 2~3 日に 1 回ははがして傷を観察するように書いて

ありますが、けがをしたはじめの 2~3 日間は浸出液（しる）が多く、感染を生じることが多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。

- ・交換するときに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ったり、痛みがひどくなる、悪臭がするようなときには早めに病院を受診しましょう。

### 3. 水疱（水ぶくれ）

力が加わってすれた場合などにできます。合わない靴をはいた時などにできるくつずれなどです。

- ① 出来るだけ水ぶくれを破らないように絆創膏などで保護しましょう。10日から2週間程度で水ぶくれの下に新しい皮膚ができるきます。
- ② 破れた場合には無理にはがさないようにし、傷薬を厚くのばしたガーゼなどで保護をしましょう。
  - ・ ガーゼは毎日交換してください。交換するときには傷を洗い、タオルなどで簡単に水分をとり、新しいガーゼを当ててください。
  - ・ 水疱が完全に取れてしまった場合には被覆材などを貼るのも一つの方法です。

### 4. やけど

やけどは熱や化学物質などが皮膚に触れることにより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 出来るだけ早く冷やすことが大切です。服の上から熱湯がかかった場合など出来るだけ早く脱がせましょう。冷やすのには流水が最も適しています。
- 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。
  - ・ 水ぶくれができたり、水ぶくれが破れて傷になっているようなときには、痛みがある程度落ち着くまで冷やしてから医療機関を受診しましょう。
  - ・ 水ぶくれが破れて痛いときは食べ物をつつむラップで傷を覆いその上から冷やすと比較的簡単です。
  - ・ やけどは分・秒をあらそほど急いで処置が必要なわけではありませんので冷静に対応することが重要です。

※やけどにアロエやったジャガイモなどを貼り付ける民間療法がありますが、水ぶくれが破れているときなどは除去するときに強い痛みを生じることと、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

けがをしたときに消毒をするのが常識であったと思います。消毒剤は細菌を殺す作用を持っていますので、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>