

平成28年8月10日号（第164回）

阿伎留通信

公立阿伎留医療センターは、医の心を重んじ、患者の生命と健康と生活の質を考える良質の医療を実践し、地域医療の最適化に努力します。

日差しの強い季節、日焼けした小麦色の肌は健康的なイメージがありますが、近年では強い紫外線は健康への影響があることが分かっています。美容のためだけではなく健康のためにも、日中外出するときは帽子、日焼け止めクリーム、日傘など紫外線対策をしましょう。最近では男性向けの日傘も注目されているようです。



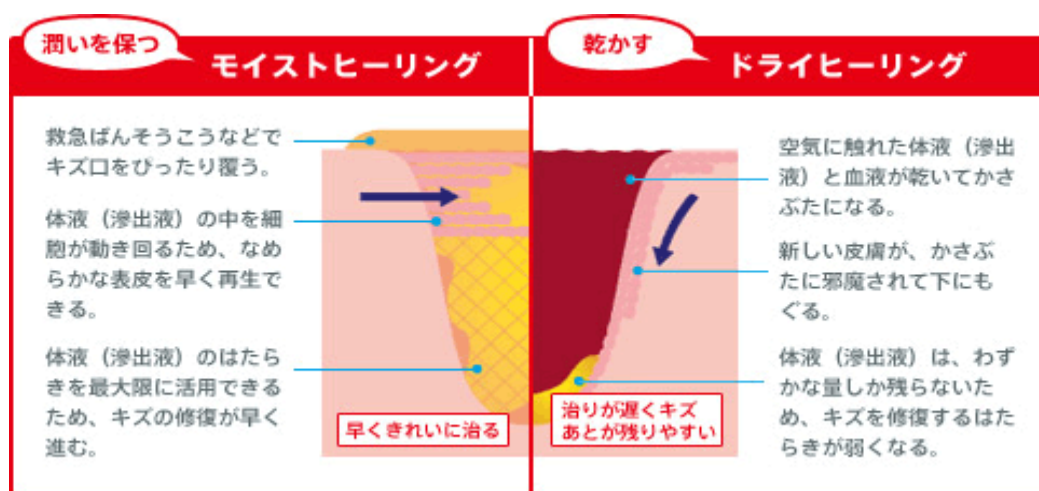
今回の阿伎留通信は、

－「擦りむいた傷の治し方」－

をテーマに皮膚・排泄ケア認定看護師 滋野 看護師よりお話しさせていただきます。

夏休み本番となり山や川、海へと遊びに行く機会が増える時期です。そんな時期には転んでけがをするというアクシデントがつきものです。今回は転んで擦りむいた傷の治し方についてお話ししたいと思います。

一昔前は、転んで擦りむいたら消毒をして絆創膏を貼り、かさぶたを作って治すものと考えられていました。しかし最近、医療現場では「モイストヒーリング（湿潤療法）」という治療法が広まってきています。



従来の乾かして治す方法では、かさぶたに邪魔され治りが遅くなり傷あとが残りやすくなります。一方、モイストヒーリングでは自然治癒力を発揮し、早くきれいに治ると言われています。では次に家庭で行うモイストヒーリングについてお話します。

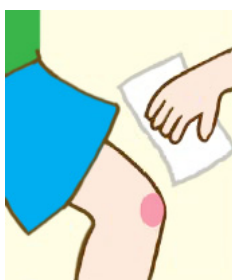
1. 傷をきれいにします。



水道水でしっかり汚れを落としましょう。砂や砂利もしっかり洗い流します。
痛いけど頑張りましょう。

この時、消毒薬は不要です。消毒薬は傷を治すために働く細胞までダメージを与える場合があります、治りを遅らせる事もあります。

2. 傷を観察し処置をします。



清潔なタオルやガーゼで水気を取ります。出血がある場合は、傷口をおさえて止血します。擦らないようにしましょう。

傷口を2～3分おさえても出血がひどい場合は病院へ行きましょう。
ティッシュで傷口を拭くとティッシュが残る事がありますので注意してください。

3. 潤いを保ちます。(湿潤環境を作ります)



滲出液（透明や薄黄色の液さらさらした液）が乾いてかさぶたにならないような絆創膏を貼ります。

膿（ねばねばしている、臭いがある、黄緑色等）の場合は、絆創膏でふたをせず病院で相談して下さい。

4. 経過を観察します。



傷がふさがるまで、絆創膏の上から観察しましょう。
痛み、膿、腫れ、臭いがないか確認します。

滲出液が絆創膏から漏れてきたら、傷口を水道水で洗い新しい絆創膏を貼りましょう。変だなと感じたら、絆創膏をはがし病院に相談して下さい。治ったばかりの傷は弱いので注意しましょう。

モイストヒーリングに適している絆創膏には、医療現場で使用されているハイドロコロイド素材があります。少し高額なのが難点ですが、ドラッグストアなどで簡単に手に入ります。

阿伎留通信については、第1回から最新号まで、公立阿伎留医療センターのホームページで御覧になることができます。ホームページアドレス(<http://www.akiru-med.jp>)