

えのもとだより

## 運動会シーズンに知っておきたい

# 誰でもできる擦り傷の応急手当法

## 消毒はしなくてもOK!? あっと驚く傷の手当ての新常識

ケガをしてしまったら、最初の手当てにまずは患部を消毒することが大切だと思っている方は多いかもしれません。しかし最近では、消毒をせずに傷を比較的早く治し痛みを軽減させ、傷跡も残りにくいという、これまでの常識を覆す手当てが新常識になっています。

★ 傷の治療の原則は消毒しないで傷を洗浄することです  
(消毒は傷の治りを遅らせる)

★ 傷の洗浄は水道水で問題ありません  
(水道水は塩素消毒してあるので洗浄には十分有効である)  
手の傷の洗浄…可能である  
足の傷の洗浄…出来ない可能性がある



《足に擦り傷が出来た場合》

ペットボトルの水道水で傷の周りから洗浄しましょう  
周りから洗って行って汚れが落ちると傷の大きさや深さがはっきりします  
同時に傷の部分の砂や泥などの異物も洗浄で減らすことができます

★ 洗浄後にラップで傷を覆って乾燥を予防しましょう (湿潤療法)  
(ラップだとかなり大きな傷でも覆うことができます)



### (湿潤療法のメリット)

- ◆ 傷が比較的早く治る・・・傷を治すための成分である滲出液で傷口がつねに満たされるためその効果を最大限に活用でき、治癒も比較的早くなります。
- ◆ 痛みが軽減される・・・ガーゼで覆った場合、滲出液(しんしゅつえき)が吸収されて傷口が乾燥してしまうことがあります。創傷被覆材で傷を密閉して乾燥を防ぐだけでも痛みは軽減されます。
- ◆ 傷跡が残りにくい・・・かさぶたが作られず、皮膚の組織がスムーズに再生されます。

## 『創傷ケアの常識??』 (正しい項目に○を)

1. 傷は必ず消毒する。消毒しなければいけない。
2. 傷は消毒しないと化膿する。傷が化膿しないように消毒している。
3. 傷が化膿したので消毒する。
4. 傷にはガーゼをあてる。
5. 傷は濡らしてはいけない。縫った傷は濡らしてはいけない。
6. カサブタは傷が治るときにできる。カサブタができたら傷が治る。

**全てが間違っている**

## 正しい知識!!

1. 傷は消毒してはいけない。  
消毒は傷の治癒を遅らせ妨害しているだけの無意味な行為である。
2. 消毒しても傷の化膿は防げない。  
傷の化膿は別のメカニズムで起こっている。
3. 化膿した傷を消毒しても治療効果は全くなく無意味である。
4. 傷にガーゼを当てるのは創治癒を遅らせる行為である。
5. 傷はどんどん洗ったほうが良い。  
傷の化膿の予防のためにも治癒を促進させるためにも最も効果がある。  
縫った傷も洗ってよい。
6. カサブタは傷が治らないときにできる。  
カサブタは創治癒の大敵である。