



知っているようで知らない...

# 正しいケガの治し方



今年の夏も本当に暑い日々が続きましたが、お元気でお過ごしでしたでしょうか？

今年は節電対策も兼ねて、外出される方が増えたそうですが、毎年、「夏休み」や「お盆休み」等でお出かけする機会が増える夏は、お子さんのけがや事故が非常に多くなり、また大人でも屋外でのケガが多く発生しています。

ところで・・・

ケガをしたらどんな手当をしていますか???

ケガしたら、「消毒」して「乾かす」。あとは、雑菌が入って化膿したらあかんから、とりあえずばんそうこうを貼ってるわ！



・・・という方が多いと思います。

しかし、最近では、「消毒して乾かす」治療から、「消毒せず乾かさない」治療、

**モイストヒーリング（湿潤療法）**が、多くの医療現場で取り入れられています

## モイストヒーリングのすごく簡単な3原則

その  
1

「水道水でよく洗う」

まずは水道水で傷口を洗い、  
異物や細菌を取り除こう！



その  
3

「乾かさずに覆う」

けがをすると、傷口には滲出（しんしゅつ）液という透明の液体がにじみ出てくる。この液には、傷を修復し皮膚を再生させるさまざまな物質が含まれている。つまり、ガーゼを当てると、せっかくの滲出液が吸収されてしまうので、傷を早くきれいに治すには滲出液を乾かさないようにするのがミソ！

その  
2

「消毒しない」

消毒剤については、細菌だけでなく、キズを治すのに必要な細胞まで殺してしまうのが問題。「消毒をしなくて本当に大丈夫？」と心配な人もいるだろうが、キズ口に感染を起こすためには多大な量の細菌が必要なので、通常は、水道水でよく洗い流して菌を減らせばOK。ただし、ごく少ない細菌でも、キズ口に異物などがあると感染が起こることが知られているので、ごみや異物はよく洗い流すことが大切だ。

### ◎家庭でも手軽にモイストヒーリング

これまで医療現場で使われてきたハイドロコロイド素材（親水性と疎水性のポリマーからなる被覆材）を、一般家庭用のキズケア製品として絆創膏に応用した商品も登場！！体液（滲出液）を傷口にうまく保てる設計になっています。



②使用の際は、使用上の注意をよく読んで使いましょう！

### ◎こんなキズはお医者さんへ◎

- ギザギザのキズ
- 2〜3分たっても血が止まらないキズ
- 広範囲にわたるキズ
- 砂や土、ガラス、木片、衣類の繊維などが入り、水で洗い流しただけでは取れないキズ
- 動物・人に咬まれたキズ
- 深いキズ、筋肉・骨・腱が見えるような深いキズ
- 範囲が広かったり、深そうなやけど等

潤いを保つ	モイストヒーリング	乾かす	ドライヒーリング
救急ばんそうこうなどでキズ口をぴったり覆う。		空気に触れた体液（滲出液）と血液が乾いてかさぶたになる。	
体液（滲出液）の中を細胞が動き回るため、なめらかな表皮を早く再生できる。		新しい皮膚が、かさぶたに邪魔されて下にもぐる。	
体液（滲出液）のはたらきを最大限に活用できるため、キズの修復が早く進む。	早くきれいに治る	体液（滲出液）は、わずかな量しか残らないため、キズを修復するはたらきが弱くなる。	治りが遅くキズあとが残りやすい