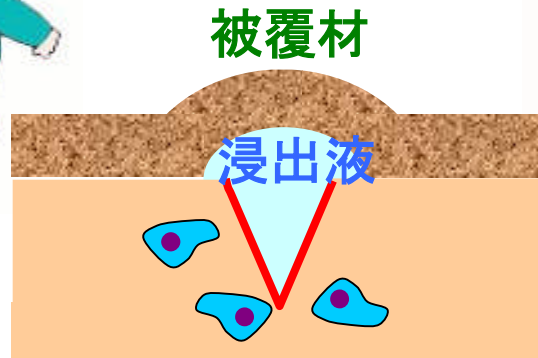


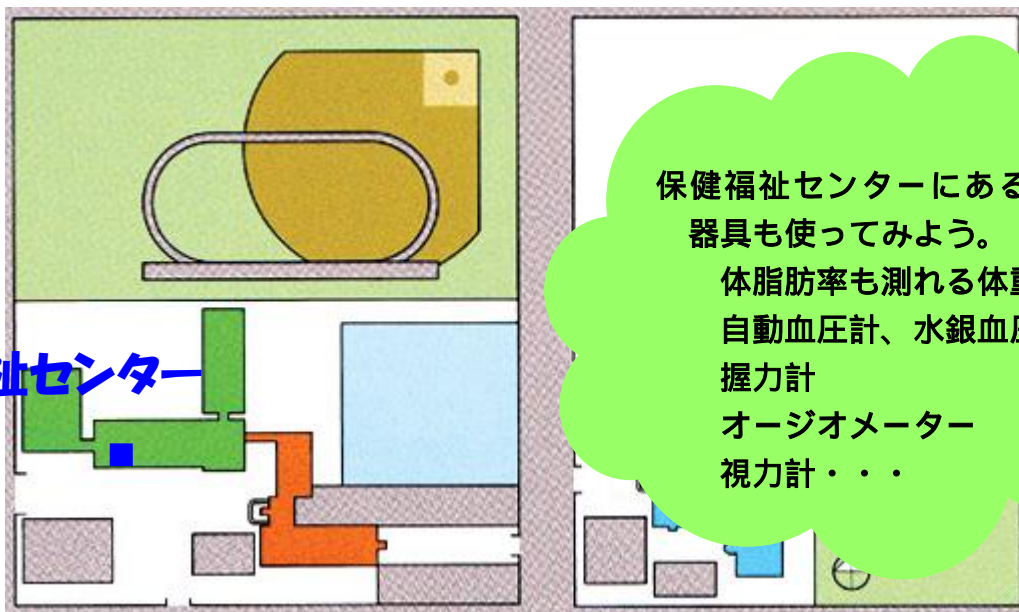
## ライフ・スキル講座:5



# 簡単なケガの処置(湿潤療法)

保健福祉センターで実施しています

保健福祉センター



保健福祉センターにあるいろいろな器具も使ってみよう。

体脂肪率も測れる体重計

自動血圧計、水銀血圧計

握力計

オージオメーター

視力計・・・

閉鎖療法という言葉では、専門的な治療のイメージがありますが、薬局で売っていたり家にある材料で早く・痛みが少なく・きれいに治る、処置方法です。

今回は、処置方法を知って実際にケガをしたときに活用してみてください。

## 1. 閉鎖療法をしてはいけないケガ

病院受診！

このような傷ではなければ、閉鎖療法を試みましょう！

## 2. 処置方法

必要物品：きれいなガーゼかタオル 水  
市販の被覆材（キズパワーパッド等）or  
食品用ラップとテープと白色ワセリンと包帯

- (1) 出血していたら、きれいなガーゼやタオルで圧迫止血。
- (2) 大量の水で洗う。（傷やその周囲についている異物や壊死組織を取り除く）
- (3) きれいなガーゼで傷周囲の皮膚を拭く。
- (4) 市販の被覆材を貼る or 食品用ラップを傷口に覆いテープで貼る。

もう少し詳しく説明すると

ラップを傷口よりやや大きめに切り、白色ワセリンをラップに塗りワセリンのついた面を傷に当てる。

ラップの周囲をテープで固定。



傷口から出てくるジュークジュークとした液体です。傷を治す成分が含まれています。

しんしゅつえき 滲出液が漏れるのでそれを吸い取るためにタオルやガーゼを当ててテープで固定するか包帯で巻く。

(5) お風呂に入る場合

キズパワーパッドは貼ったまま入れます。

ラップは外して入ります。その時傷は、ゴシゴシ洗わず傷周囲を洗ってください。

(ワセリンを落とすには、オリーブオイルを塗ってワセリンとなじませます。次に軽く水洗いし、その後石鹸をつけて洗うと取れやすいです。)

(6) 交換時期

☆ キズパワーパッドは、端がはがれたり滲出液が漏れ出したとき交換します。何もおこななければ最大5日間は貼ったままに出来ます。

ラップの場合は、1日1~2回交換します。(ヌルヌルして気持ち悪くなったら交換という感じ)

交換するときは、周囲の皮膚を十分に洗って汗や垢を落としてください。

(7) 閉鎖療法中止する症状

**傷口の周囲が赤くなった**

**ズキズキした痛みが続く**

**膿を持っている** (淡黄色でねばねばしており、臭いがします)

**熱や腫れがある**

} **病院受診  
してくだ  
さい**

(8) 皮膚が出来たら、貼るのをやめます。(ピンクでツルツルの皮膚です)

After care

日焼け：新しい皮膚は日焼けしやすいです。そのため、2~3ヶ月は日焼け止めを塗ったり紫外線に当たらない工夫が必要です。

ひこうせいほんこん  
肥厚性癬痕：傷の部位によって傷跡が赤く盛り上がるものが

あります。傷を水で洗うとき、しっかり洗う事が予防の一つの方法ですが、100%ではありません。気になる場合は、形成外科受診をお勧めします。

参考文献・参考HP

夏井睦：傷はぜったい消毒するな、光文社新書

河村顕治、他：救急処置「なぜ・なに」事典外傷編1 (閉鎖療法を中心として)、東山書房

正しいスキンケア推進委員会 <http://kizucare.com/>

新しい創傷治療 <http://www.wound-treatment.jp/>

(加瀬谷)