



暖かい日が続くようになり、春が訪れました。戸外で遊ぶ機会も多くなり子どものケガが気になるところです。今回は子どものケガの手当ての方法についてお話ししたいと思います。

(看護師 松本)



## <傷ができて治るまでのメカニズム>

「傷」にも切り傷や擦り傷、刺し傷などじつにさまざまな種類がありますが、簡単に言えば「皮膚の損傷」です。人間には元々、自己治癒力がありケガをすると傷を修復しようと体内では次のようなことが起こります。

### 【傷が治るメカニズム】

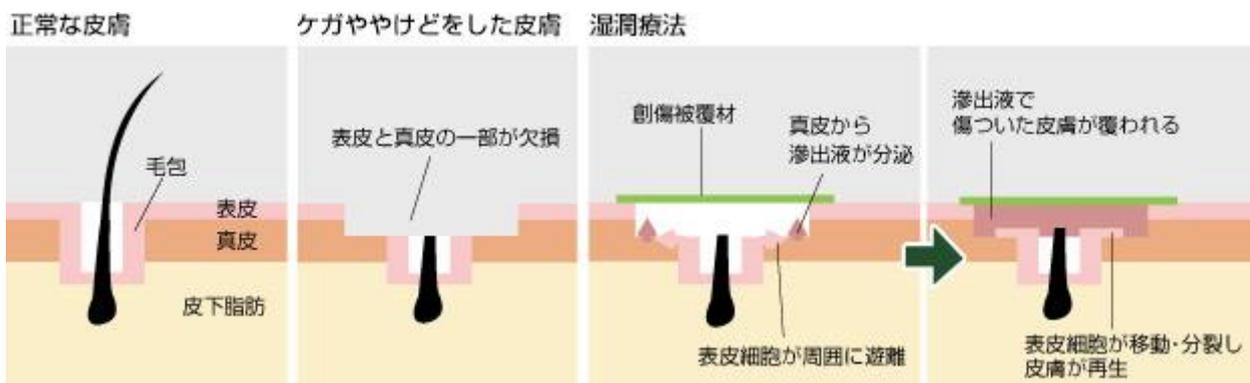
- ① 傷口から出血すると止血しようと血小板が集まってくる
- ② 白血球が傷で死滅した組織や細胞を除去する
- ③ コラーゲンを生成する細胞（繊維芽細胞）が集まり傷口をくっつける
- ④ 表皮細胞が集まり、傷口をふさぐ



## <傷は消毒しない、乾燥させない「湿潤療法（モイストヒーリング）」>

従来の消毒をしてガーゼで傷を覆う応急手当法は消毒液が細胞を傷つけ、傷口にできるかさぶたが新しい皮膚の再生を邪魔することがわかってきました。消毒液は悪い菌をやっつけるのと同時に、傷をよくする細胞までやっつけてしまうので消毒液を使うことは逆に傷の治りを妨げることがあります。また、菌は目に見えずに至るところに存在していて無菌にすることはできないので、傷口は水道水で洗浄するだけで問題ありません。傷口からジュークジュークとした透明の液体が出てきますが、実はこの浸出液の中に細胞培養液が含まれていてケガの治癒にとっても役に立つのです。浸出液が傷口を覆って適切な湿潤環境を保つことで皮膚を再生させようという考えが最近、推奨されている「湿潤療法」です。

## <湿潤療法での治癒の仕組み>



## <湿潤療法のメリット>

①傷が比較的早く治る：傷を治すための成分である浸出液で傷口がづねに満たされるため、その効能を最大限活用でき、治癒も比較的早くなります。

②痛みが軽減される：ガーゼで覆った場合、浸出液が吸収されて傷口が乾燥してしまうことがあります。そうするとガーゼを取りかえるときなどに、新たにできた皮膚も引っ張られ痛みを伴います。適切な創傷保護材で傷を密封して乾燥を防ぐだけで痛みは軽減されます。

③傷跡が残りにくい：傷口を湿潤状態に保つことで、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。「湿潤療法」は従来の手当てよりも傷跡が残りにくい手当てですが、紫外線での色素沈着が起きると言われているので、上皮化（皮膚の再生が完了）3カ月くらいは、直射日光を避けて下さい。傷をきれいに治すには、まず最初の「手当て」が重要です。

## 湿潤療法のやり方

1 出血していたらガーゼや布を当てて直接圧迫止血をします。



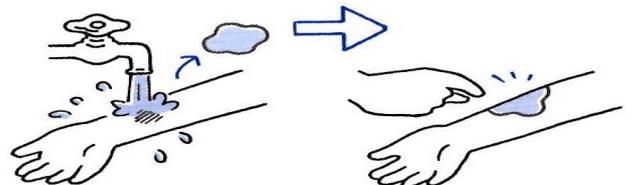
2 水道水やペットボトルの水で傷口をきれいに洗い流し、清潔なガーゼなどの布で軽く水気をふき取ります。



3 傷口の乾燥を防ぐために市販の被覆材（ハイドロコロイドやアルギン酸塩などでできたもの）で傷を覆います。



4 とどき傷口を洗い、被覆材を交換します。市販品はそれぞれの使用法の注意を確認し、必要に応じて交換します。応急手当として、ラップを使った場合は、なるべく早く市販の被覆材を買って、取りかえましょう。



当院では湿潤療法の創傷保護材としてデュオアクティブET、プラスモイストを使用しています。（市販ではキズパワーパッド、プラスモイスト等）貼り方は図の3番で傷の大きさに合わせてカットし、直接貼り付けます。傷から出てくる浸出液で白くふやけて浮き上がってきたら新しいものと取り替えてください。防水構造になっているので入浴はそのままOKです。通常は4～5日を限度に取りかえるようにしますが、傷に赤みが増したり、腫れてきている等の悪化の兆候があれば病院を受診しましょう。

## 診察受付時間の変更

平成30年4月から月～金曜日の午後の診察受付は15:50からに変更になります。

ご協力をお願いします。

（午後の診察は16時からです。予防接種が終わり次第開始します）

～編集後記～

子どもとお弁当をもってお花見にいきたいです。

外で食べるお弁当は格別ですね。

おにぎらずだとおかずもあって子どもも喜びます。



## もりもとこどもクリニック 診療案内

診療時間 午前 8:30～12:30

午後 16:00～18:00（土曜日17:30）

健診・予防接種 14:30～16:00（予約制）

休診日 木曜午後・第4土曜日・日祝日

TEL 0877-25-9228

ホームページアドレス

<http://www.morimoto-kodomo-clinic.com>