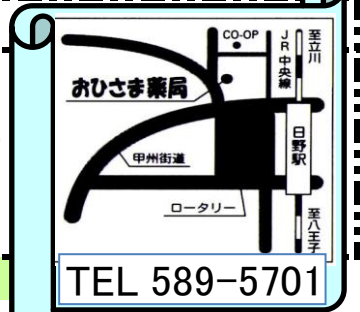


こんにちは。いつもあなたのそばに「おひさま薬局」です。あつと言う間に、もう12月です。

師走ということで、何かと気ぜわしい季節になります。皮膚がカサカサしたり、切り傷などが増える季節でもあります。今回は自宅で傷を治すコツです。



皆さんに質問！けがをした時どうしてですか？ 実は「常識のウソ」だったりします。

- 1. 傷は必ず消毒しなくちゃ... ⇒消毒は実は傷の治癒を妨害してしまいます
- 2. 化膿しないように消毒しなくちゃ... ⇒消毒しても化膿は防げません
- 3. 傷はガーゼで保護しなくちゃ... ⇒傷にガーゼを当てると創治癒を遅らせます
- 4. 傷は濡らしちゃいけない... ⇒傷はどんどん洗った方がいいんです。化膿予防、治癒促進のため最も効果があります。縫合した傷も洗ってOK
- 5. カサブタができれば傷が治る... ⇒カサブタは創治癒が止まっている時にできます。実は創治癒の大敵

すりむき傷や熱傷などの治り方

「真皮」が表皮再生のカギ: 表皮が傷ついて真皮が露出した傷では⇒毛穴や汗管が顔を出しています。ここから表皮細胞が周囲に遊離して、周辺の健全な皮膚からも表皮細胞が遊離することで表皮が再生して傷が治ります。

真皮は丈夫な組織で血流が豊富なのでめったに死なず感染にも強い。この真皮の唯一の弱点が乾燥で、乾燥してしまうと真皮はあつと言う間に真っ黒いカサブタになってしまう。

深い皮膚潰瘍・傷の治り方(真皮がすべて取れてしまっている場合)⇒

は、創面を肉芽組織(けがをしたところに増殖する若い組織)が覆い、その後、肉芽組織表面に周囲から表皮細胞が遊離すると同時に肉芽組織自体が収縮することで創が小さくなる。創表面を乾燥させると肉芽が死んでしまう。

傷を覆った肉芽の表面が潤っていれば表皮細胞が移動できる

すりむき傷がじくじくする理由⇒いろいろな細胞を呼び込む「細胞成長因子」が傷を治すために頑張っているため

- 1) 血小板が集まってくる: すりむいたり、切ったりすると血が流れて、その血を固めるために血小板が登場
- 2) 好中球やマクロファージが集まってくる: 死んだ細胞やばい菌を除去するために登場
- 3) 繊維芽細胞が集まってくる: 傷口をくつつけるため 傷は乾かしてはいけない理由...
- 4) 表皮細胞が傷の表面を覆う: 傷口をふさぐ おわかりいただけましたか？

この考え方でできたのが、キズパワーパッドやバイオパッドです。

家庭でできる すりむき傷、裂傷、熱傷の治療(皮膚外傷のラップ療法)

- 1. 出血している時は傷口にガーゼなどを当て強く圧迫します。決して心臓に近いところを縛ってはいけません
- 2. 傷周囲の汚れ(泥や砂)は水道水で湿らせたガーゼで拭いて落とす。消毒は厳禁
- 3. 傷口の中に砂や泥が入っていなければ傷の中は無理に洗わない。もしこれらが入っていたら我慢して洗って落とそう
- 4. ラップを傷よりやや大きめに切り、白色ワセリンがあったらそれをラップに塗り、ワセリンがついた方を傷に当てる
- 5. ラップの周囲を絆創膏で固定。割に適当な貼り方で良い(浸出液が漏れ出る程度)
- 6. 傷が浅かったら、その上を直接包帯で巻く。深そうだったら浸出液が多いのでそれを吸い取るためのガーゼかタオルをあて、その上から包帯を巻く。
- 7. 暑い時期では1日2回、寒い時期では1日1回ラップを交換する。取り替える時には傷周囲の皮膚を十分に洗って汗や垢を落とす。ワセリンがべたつく時には、皮膚にオリーブ油を塗りワセリンとオリーブ油をなじませ水洗い。
- 8. 痛くなければ浴槽での入浴は可能です。痛かったらシャワーで適当に流す程度で。
- 9. 「ピンクでツルツル、ピカピカの赤ちゃんみたいな皮膚」になり、浸出液が出なくなれば、ラップ貼りは終了です。

ただ、皮下の脂肪が見えていたり、出血が止まらないような傷の場合はできるだけ早く受診しましょう

手荒れ、手湿疹が気になる方へ

- 1. 小さじ半分くらいの白色ワセリンを両手によく揉み込み、柔らかくなる感触を楽しむように時間をかけて揉み込む
- 2. 乾いたペーパータオルなのでべたつきが気にならなくなるまで拭き取ります。ごしごしと拭き取りましょう。クリームは界面活性剤を含むので、皮膚の油分を分解してしまい、かさかさがひどくなってしまうことがあります。けがをしたり、皮膚に炎症を起こした時にも、「痛い」と思うことをしたら、傷は治りにくいってことですね...

皆さんが元気で年を越せますように...おひさま薬局は年末年始も休まず営業しております。

5

1

3