

## キズケアの最新情報～モイストヒーリング～



ケガの手当てといえば、「キズを消毒し、ガーゼでおおって乾燥させてかさぶたをつくって治す」というのが従来の一般的な方法でした。みなさんもケガをしたらすぐ消毒…というイメージがあるのでは？ところが「キズ口を消毒せず水で洗い、キズ口を覆って適度な潤いを保った方が傷は早く治る（モイストヒーリング）」という事実が証明されて以来、ケガの手当てはモイストヒーリングが主流となっています。九工大保健センターでもこの方法を取り入れており、家庭でもできるので、今回は『モイストヒーリング』についてご紹介します。



### Q. なぜ消毒しないの？

消毒剤は種類によってはキズの修復のためにはたらく細胞にダメージを与え、かえって治りを悪くする場合があります。消毒ではなく、水道の流水で異物や細菌をしっかりと洗い流すことが大切。

### Q. なぜキズを乾かさないの？

キズ口から出てくる体液（滲出液）は細胞の成長や再生を促す「キズを治す成分」がたくさん入っています。滲出液が乾いてかさぶたにならないよう絆創膏などをぴったり貼って、キズ口の潤いを保つことで、キズが早くきれいに治ります。

### Q. かさぶたができてしまったら？



かさぶたができたということはすでに滲出液が乾いてしまっていることなので、モイストヒーリングはできません。かさぶたができてしまったら無理にはがさず、上からふつうの絆創膏を貼って、外部の刺激からキズを保護しましょう。

### こんなキズは病院へ

- ギザギザしたキズ
  - 血が止まらないキズ
  - 広い範囲にわたるキズ
  - 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
  - 動物にかまれたキズ
  - 深いキズ、筋肉・骨・腱が見えるようなキズ
- など



(引用・参考資料)

塩谷 信幸 監修：正しいキズケア BOOK1 2008. 1



モイストヒーリングの基本です。ポイントをおさえて、正しいキズケアをしましょう。

#### 1 クリーン

##### キズ口を洗う

水道の流水で異物やバイ菌をしっかりと洗い流します。

#### 2 トリート

##### キズを観察し、適切な処置をする

清潔なタオルやティッシュペーパーで水気を取ります。出血がある時はキズ口をおさえて止血します。

#### 3 プロテクト

##### キズを乾燥から守って潤いを保つ

体液（滲出液）が乾いてかさぶたにならないよう、モイストヒーリング専用のばんそうこうなどをぴったり貼ってキズ口の潤いを保ちます。

#### 4 フォローアップ

##### 経過を観察する

キズ口がふさがるまで、キズの様子を観察しましょう。

※膿やはれ、赤み、臭いなど異常が見られたら医師に相談しましょう。

### Q. どんな絆創膏を使ったらいいの？

絆創膏はハイドロコロイド素材（キズパワーパッド等）が適していますが、ふつうの絆創膏の場合は防水タイプを選びましょう。

### Q. 絆創膏はどういう時に貼り替えるの？

めくれたり、はがれてしまうと水やバイ菌の侵入を防げなくなり、感染や化膿の恐れがあります。ハイドロコロイド素材のものは数日間貼り続けることができますが、キズ口に異常が見られたり、はがれたり、滲出液が漏れたら貼り替えましょう。

保健センターでは皆さんの健康を応援しています。お気軽にご相談ください。

☆保健センターホームページ☆

<http://hoken.jimu.kyutech.ac.jp/>

