

3ステップでわかる!

セルフメディケーション講座

第18回

傷の応急処置

軽度な身体の不調や症状を、ご自身で改善してみませんか？
覚えておきたい基本知識を、3ステップで説明します。



薬局では、遠慮なく
薬剤師にご相談ください



教えてくれた人
岩月 進さん
(いわつき・すすむ)

日本薬剤師会常務理事

Step 1 傷口を流水で洗って止血する

傷とは、「皮膚が裂けたり破けたりして損なわれた状態」のことです。切り傷やすり傷など、出血をとまなう傷の場合、まずは傷口に異物が残らないように、流水できれいに洗い流します。砂やガラスなどの異物を取りきれないときや、動物に噛まれたりひっつかれたりしたときは、傷の大小にかかわらず医療機関を受診してください。放置すると傷口が化膿して病気を引き起こすおそれがあります。傷口がきれいになったら、止血します。傷口に清潔なガーゼなどをあてて心臓より高い位置に上げ、ビニール袋などをかぶせた手のひらで圧迫してください。10分ほど

Step 2 傷口を保護する

傷口が水で濡れていると、雑菌が繁殖しやすくなります。水をふきとってから、傷用の外用薬を塗布し、ガーゼや絆創膏などで覆ってください。傷用の外用薬には、痛みをやわらげて炎症を抑える効果などがある

Step 3 傷口を清潔に保つ

つづけても血が止まらないときは、できるだけぎりぎり早く医療機関で治療を受けましょう。やけどの場合は、まず流水で患部を冷やします。表面が冷えても、皮膚の下に熱が残ることがあるため、5〜30分はしっかりと冷やしてください。水ぶくれや強い痛みがあるときは、速やかに医療機関を受診しましょう。近年注目されている湿潤療法（*）も浸出液を活用した治療法で、傷口の湿潤を保って皮膚の修復を促進することで、かさぶたがでず、傷が治りやすいといわれています。これを応用した、特殊な絆創膏も市販されています。ただし、傷によつては使用できないことも。使用前に、薬剤師に相談してください。

ガーゼや絆創膏を貼ったままにしておくと、雑菌が繁殖しやすくなり、化膿や炎症などのトラブルを引き起こします。先述した特殊な絆創膏でないかぎり、1日1回は交換しましょう。入浴前に剝がし、入浴後に傷口を乾燥させてから、外用薬を塗って貼り直すのが理想です。その際、傷口をよく観察し、湿疹や腫れなどの異常があれば医療機関を受診しましょう。

*

日頃から、止血用のガーゼ、サイズの異なる絆創膏のセット、傷用の外用薬を準備しておくこと、いざというときに万全の応急処置ができます。薬剤師に相談して、幅広い傷に対応できる商品を選んでおくと、安心です。

傷の応急処置セット



止血用のガーゼ、絆創膏セット、傷用の外用薬があれば、家庭で応急処置ができます。定期的に使用期限などを確認し、すぐに使えるように準備しておきましょう。