

3ステップでわかる!

軽い火傷の対処法

火傷について覚えておきたい基礎知識や注意点を簡単3ステップでご紹介します。生活のなかで負いやすい火傷の対処法とは？



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

薬局では、遠慮なく薬剤師にご相談ください

Step 1 患部のまわりを広範囲に流水で冷やす

火傷は「皮膚に高温のものが触れたことによる損傷」のことで、日常生活でもっとも負いやすい外傷のひとつです。医学専門用語では熱傷といえます。

火傷の対処で重要なポイントは、①すぐに患部を冷やすこと、②広範囲を流水で冷やすことの2つ。

①はとくに重要で、迅速に対処することで重症化を防ぎ、傷の治りもよくなります。②の広範囲というのには、たとえば指先で一瞬熱い鍋を触ってしまったという場合、指先から手の平の半分くらいまでが目安です。冷やす時間は10〜30分です。流水を当て続けるのは少しづらいかもかもしれませんが、皮膚

Step 2 ヒリヒリする程度なら抗炎症作用のある薬を塗る

の表面が冷えても奥の方には熱が残っているで、ぐっと我慢。顔など、流水が当てられない部位には、氷や保冷剤をタオルで包んで当てましょう。直接当てると、凍傷になる恐れがあります。表1に該当する場合は、速やかに医療機関を受診してください。水ぶくれは、潰してしまうと傷口から雑菌が入る恐れがあります。周囲を清潔に保ち、患部に粘着性が付着しないような非粘着性のパッドなどで保護しましょう。

十分に患部を冷やした後もしりり程度の痛みがある場合は、患部をよく拭いてから抗炎症作用のある薬を塗ってください。薬を塗

Step 3 火傷跡を残さないためには治癒成分配合の薬を塗る

った表面をガーゼで覆い、サージカルテープ(医療用テープ)で固定すると、患部が外部の刺激から守られ、傷の広がりを抑えられます。患部をラップで覆うケア方法は、患部の状態によっては悪化を招くので、自己判断で行なわないでください。日焼けを含め、軽い火傷なら薬を塗らなくても自然治癒する場合がありますが、完治までに時間がかかるうえ、感染症のリスクにも注意が必要です。

傷口の化膿や血行不良のため患部の修復がうまくいかないと、皮膚がケロイド状になったり、炎症による赤みが残ってしまうことが



火傷の対処で重要なポイントはすぐに患部を冷やすこと

表1: 医療機関を受診する目安

- ・強い痛みがある
- ・範囲が広い
- ・水ぶくれやケロイドになっている
- ・膿が出ている
- ・高温で溶けたものが付着している
- ・皮膚が変色している (赤み、黒、褐色、白)

市販薬で対処する際も、ぜひ薬剤師に相談してください。火傷の重症度は素人が判断するのは難しいため、少しでも迷ったら医療機関を受診しましょう。その際は、何が原因で火傷を負ったのか、原因となるものに触れていた時間などをきちんと伝えるところです。* ありませ。そういうときには、治癒成分であるヘパリン類似物質が配合された薬を塗りましょう。