

# 湿潤療法について

大学への登校途中で転倒し、怪我をして保健室へ来る学生さんが増えています。怪我を放置すると感染したり傷跡が残ったりします。保健室では状況に応じて以下の処置を行っています。

## 湿潤療法(モイストヒーリング)とは？

傷口から出る浸出液を被膜材で覆い、乾燥させずに傷を治す治療法です。軽度のやけどや転んで擦りむいた傷、日常生活でできた浅い切り傷などに適しています。

※広範囲で深いやけど、動物に咬まれた傷、刺し傷、深い傷、異物がくい込んだ傷、汚染が強く洗っても綺麗にならない傷、止血ができない傷などは自分で手当をせず、すみやかに医療機関(皮膚科)を受診しましょう。

## 湿潤療法の手順

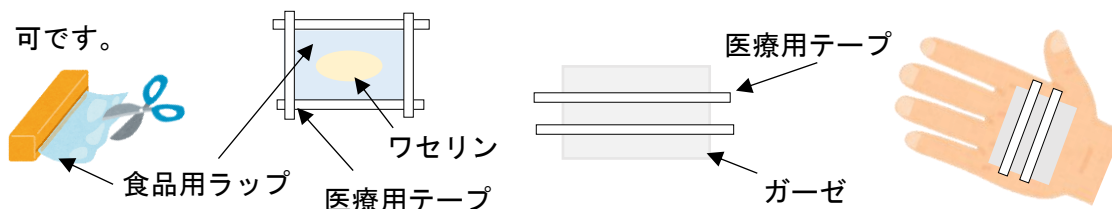
### ① 傷口を清潔にする

①傷口をよく洗う ②消毒はしない ③乾燥させない

砂や小石、ゴミなどの異物が残っていると感染の原因となるため流水でしっかり洗い流しましょう。洗い流したら清潔なガーゼやタオルで水気を取ります。

### ② 傷口の保護

市販の食品用ラップを傷口より一回り大きく切ります。傷口の大きさに合わせてラップにワセリンを広げます。ワセリンのついた面を傷口にあて周りを医療用テープなどで貼り付けます。染み出す浸出液を吸収できるようその上からガーゼを置きテープでとめます。市販の湿潤療法用絆創膏でも可です。



### ③ 傷口の観察

ワセリンを塗布した場合、最低1日に1回は傷口の確認とラップの交換をしましょう。その際は傷口を流水で綺麗に洗い流し(ワセリンはぬるま湯の方が綺麗に落ちます)、傷口に異常(黄色～緑色の膿、傷口周囲が赤く腫れる、熱感がある、臭いやズキズキとした痛みなど)がないか注意深く観察します。異常が見られたらすみやかに医療機関(皮膚科)を受診しましょう。

傷口がふさがり、薄ピンク色の新たな皮膚ができれば治療終了です。新しい皮膚は紫外線をうけやすくシミになりやすいため少なくとも3か月は紫外線に注意しましょう。また、傷跡が乾燥してしまうと痒みや痛み、赤みが残ってしまいます。傷口がふさがったあとも保湿クリームなどを使いやさしくケアをしてあげましょう。

参考：[NPO 法人創傷治癒センター](#) [BANDAID® 切りキズ、すりキズ](#)