

一般的な擦りむき傷の治療法

1. **出血を止める**：創部にタオルなどを当てて、その上から軽く圧迫する。
2. **異物・汚れを除去**：創内および創周囲を洗浄する。
洗浄水：滅菌水である必要はなく、水道水、通常飲めるものなら使用可能。糖分は入っていない方がよい。

3. 創部被覆材

- ① **顔面・指**: ハイドロコロイド被覆材(ズイコウハイドロコロイド包帯、キズパワーパッドなど)を直接傷の上に貼る。
- ② **その他・小範囲**: プラスモイスト(傷よりやや大きめのサイズに切って、薄く白色ワセリンを塗り傷を覆い、絆創膏で固定する)、ポリエチレン食品包装用ラップ+白色ワセリン(ラップの場合は、漏れ出してくる滲出液を吸収させるために、ラップの上にタオルかガーゼをあてて、その上から包帯を巻く。ハイドロコロイド被覆材でもよい。
- ③ **その他・広範囲**: 自家製「穴あきポリエチレン袋」+「紙おむつ」、「ペット用シーツ」など、ポリエチレン食品包装用ラップ+白色ワセリン
- ④ **ハイドロコロイドなどが貼れない部位の傷(頭部有毛部・口唇・眼瞼部など)**: 乾燥させないように、白色ワセリンの頻回塗布。

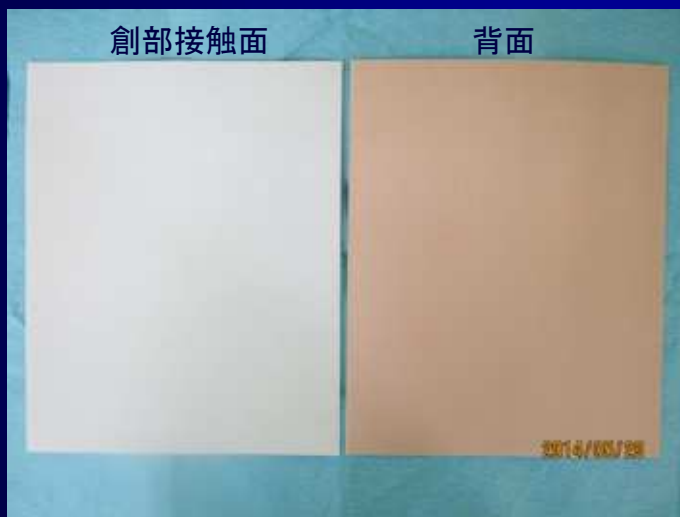
自家製「穴あきポリエチレン袋」 + ペット用シーツ」



ズイコウハイドロコロイド包帯



プラスモイスト



プラスモイスト絆創膏固定



4. **毎日処置**: 1日最低1回は交換する。その際、創周囲の皮膚をよく洗って、汗や滲出液を十分に洗い落とす(汗疹・膿痂疹予防)。特にラップ療法の場合は、熱い時期であれば1日2~3回交換する。
5. **上皮化完了**: 傷の部分がツルツルした皮膚で覆われ、滲出液が出なくなったら、被覆材をあてる必要はない。
6. **遮光**: 皮膚の再生が完了(=上皮化が完了)した後でも、実は傷は変化途中である。一般に、傷の状態が安定するには上皮化完了から3ヶ月くらいかかり、それまでは刻々と傷は変化するものです。再生したての皮膚は色素沈着を起こしやすいため、顔面などの露出部は、直射日光を避けた方が望ましい。市販のUVカットフィルム、クリームの使用もよい。

病院を受診した方がよい擦りむき傷

1. 創面に砂や泥が入り込み、汚染されている場合：
麻酔をしないと異物が除去できず、また破傷風の予防接種も必要になるため。
2. 傷が深い場合
3. 治療の途中で発熱があったり、創部に痛みがある場合：
傷が化膿したための発熱である可能性があり、抗生物質の投与や創部局所の外科的処置が必要になるため。