

前回 No. を間違えて no. 34 としてしまいました。申し訳ありませんでした。今回は皆様が怪我をしたときのご参考に。

## ◆ 正しいケガ(傷)の治し方

### 今までのキズ治療の常識

1. 傷は必ず消毒しなければならない。
2. 傷は消毒しないと化膿する。  
化膿しないために消毒する。
3. 傷が化膿したので消毒する。
4. 傷は濡らしてはいけない。  
縫った傷は濡らしてはいけない。
5. かさぶたは傷が治るときに出来る。  
かさぶたが出来たら傷が治る。
6. 傷は乾かした方が早く治る
7. 傷にはガーゼを当てる。

### 現在のキズ治療の常識

1. 傷は乾かすと治らない。
2. 消毒しても化膿は防げない。
3. 消毒は創傷治癒の妨害行為である。
4. 皮膚欠損創をガーゼで覆ってはいけない。
5. 創部はよく洗ったほうがよい

### 傷は乾かすと治らないのはなぜでしょうか？

傷は治ったら乾燥するのであって、乾燥させると治りません。

人間や動物の細胞は水分がなければ死んでしまうからです。

死んだ角質が生きている表皮や真皮を守っているから、皮膚は乾燥しても死にません。

傷は守ってくれる角質がないので乾燥すると死んでしまう。じくじくには傷を治すための物質(サイトカイン)が含まれています。

### 消毒は創傷治癒の妨害行為

消毒液には細菌を死滅させる力があります。身体も細胞で出来ています。通常であれば皮膚がバリアーの役割を持っていて消毒しても不都合はありません。

んが、傷口には正常な皮膚はありません。そのため、傷口を消毒すると細菌を死滅させるとともに、多少なりとも再生してきた組織も痛めてしまいます。このように、傷口を消毒する事には細菌を殺すと同時に再生組織も殺してしまいます。消毒薬で殺菌するのではなく、物理的によく洗い流してしまうのです。ケガをしたとき最初に水道水で十分に洗うという事は非常に重要な事なのです。

### 化膿(感染)とは

皮膚や腸にはごく普通に細菌がいます。

傷に細菌がいても悪さをしなければ別に問題ありません。

化膿は創部に付着した細菌が繁殖して、傷や周辺組織に炎症を来す事です。炎症を起こしている状態では、4つのサインがあり、赤く、腫れて、熱を持ち、痛いことを指します。

### 皮膚欠損創をガーゼで覆ってはいけない。

縫合していない傷にガーゼを当てると、じくじくがガーゼに吸収され、さらに蒸発して肉芽組織が乾燥してしまいます。乾燥した浸出液が血液、死んだ白血球、死んだ表皮細胞などとともに固まった物が「かさぶた」となります。「かさぶた」が邪魔をして、表皮細胞が伸びてゆけない。また、「かさぶた」が感染源にもなります。かさぶたは細菌にとって良い栄養源。かさぶたの下はよく化膿します。

### 創部はよく洗ったほうがよい

異物には、ガーゼや糸、死んだ組織や血液(血腫)、外から入った異物(木片、砂、木の葉、さび)があり、傷はよく洗わなければならない。



湿潤治療やラップ療法(モイストウンドヒーリング)、またはうるおい療法

新しい創傷治療法が広まりつつあります。これは、人間が持っている治癒力を最大限に活かした自然で効果的な治療法です。

まず、傷の表面には新しい細胞が出てきて周辺から少しずつ上皮細胞という薄皮が張ってきます。この薄皮が張りやすい環境を作ってやる事が傷を早く治す事につながります。

この環境は、実は、乾燥させる事では実現できず、逆に湿潤環境を保つ事が重要であるという事がわかってきました。すなわち、傷周辺を乾燥させないのです。これを湿潤療法 (wet dressing) といいます。

湿潤療法のやり方はいたって簡単で、傷を水道水できれいに洗って、あとは傷を乾かさないようにラップ (クレラップとかサランラップなど台所用のふつうのでよい) で被って、縁をテープで留めてやるだけ。あとは毎日傷とそのまわりを水洗いしてラップを交換していけばいいわけです。特別な薬を使うわけでもなく、通常よりはやく、そしてきれいに痛みもなく傷が治ってしまいます。かさぶたができないというのも大きな特徴です。

### 【擦り傷や切り傷を負ってしまった時の対処法】

- ①砂や泥などの汚れを水で洗い流す。
- ②傷口から細菌を除去するために、さらに 30 秒ほどよく流水で洗い流す。
- ③その後、消毒をしないまま、ラップのような密閉できるもので覆う。

(ラップはテープ (医療用? 食品用?) などで固定) ラップは、1 日に 1~2 回交換したほうがよい。その際、傷回りの皮膚のあせもなどを防ぐために、傷回りをよく洗う。

傷が乾いてしまうと、白血球などの「免疫細胞」は、傷口を守ることができないため、「感染」を起こしやすくなります。また、傷口に土や砂などが残っていると白血球の働きが妨げられるので、消毒をするよりも異物を完全に取りのぞくことがとても重要なのです。細菌は、

傷の周りから進入するため、傷の周囲の洗浄がとても必要となります。

ケガした後の傷からは傷を治すために必要な成分が含まれた創傷治癒には非常に重要な滲出液が出てきています。そこにガーゼを当ててしまうと、必要な成分が吸収されて乾燥してしまい、自然治癒効果をなしません。そこで、ラップ等の水を通さないフィルムを当てて周りをテープで留めることでキズを常に湿らせた状態にし、人間が持っている自然治癒能力を最大限に活かすことができるというわけです。

・じくじく (浸出液) を適度にコントロールすること  
少なすぎると傷が乾燥する、サイトカインが足りない  
多すぎると皮膚がかぶれる、ふやける肉が上がりすぎて皮が張らない

\*痛みがある場合や、傷が赤く腫れている場合は、医療機関に相談する。

咬みキズ動物 (特に猫) ・刺しキズ (木片の場合) 異物をそのまま密封しないで、直ちに病院へ行き、出来るだけ早期に抗生物質を投与した方がよい。病院では傷がふさがらないような処置をする。木片などの場合は異物が傷の中に残っていると感染を起こすので、周囲ごとえぐり取る必要がある。

### 役立つ市販品

キズが 3 倍早く治る、と宣伝していますが、あながち嘘ではありません。ただ、少し高価です。

#### バンドエイド・キズパワーパッド

(ハイドロコロイド材という体液に触れると溶けてドロドロになる特殊な素材を使った絆創膏で、創傷治癒の仕組みは閉鎖湿潤療法とまったくおなじです。)

#### プラスモイストP、ハイドロヘルプ、白色ワセリン