

治りにくい傷へのケア

1. キズとは？

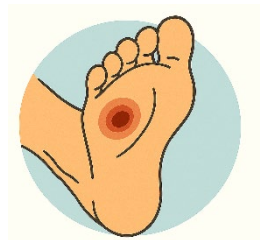
皮膚や皮下組織が外力によって損傷した状態のことです。皮膚は身体を守るバリアとしての重要な役割があり、これらが損傷すると感染のリスクが高まります。

2. 傷の種類

急性創傷はできたばかりの傷のことで、包丁で切った、転んで擦りむいたなど、短期間で治るものを言います。

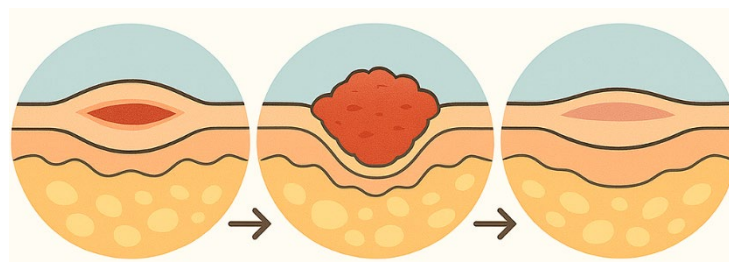


慢性創傷はもともと持っている病気などが原因でなかなか治らない傷のことで、床ずれ、糖尿病の足かいようなどを言います。



3. 傷の治り方

- ① 炎症期（ケガをしたばかり）ケガをすると、身体がまず傷をきれいにするために働き始めます。この時期は傷のまわりが赤くなったり、少し熱を持ったように見えることもあります。
- ② 増殖期（新しい皮ふが育つ時期）次に、傷の中に「肉芽（にくげ）」と呼ばれる新しい組織がふえていきます。その上から皮ふがゆっくり伸びてきて、傷口がふさがっていきます。
- ③ 成熟期（皮ふが強くなる時期）最後にできたばかりの新しい皮ふがだんだん強くなっていきます。この時期は傷あとがしピンク色に見えますが、時間とともに目立ちにくくなります。



通常の治り方は上記のようになりますが、かかっている病気（糖尿病・血の流れが悪い・ステロイドを長期に使っている）によって治りにくくなる場合があります。

4. 傷のケア方法

- ① きれいに洗うことが大切です。傷は、砂や汚れが残っていると治りにくくなります。水道の流水でしっかり洗いましょう。できれば石けんの泡で洗うとよりきれいになります。
- ② 出血があるときは押さえて止めてください。ガーゼや清潔なタオルを当て、5～10分ほど圧迫します。多くの出血はこれで止まります。
- ③ 消毒は基本的に不要です。現在の創傷ケアでは、消毒は使わなくても治りやすいとされています。どうしても必要な場合は、医療者が判断したときに最小限だけ使います。
- ④ 傷を乾燥させないほうが治りやすいです。少し湿った環境（＝モイストケア）のほうが治りが早く、傷跡がきれいになりやすいと言われています。絆創膏や保護材を使って、「適度な湿り気」を保ちましょう。
- ⑤ 毎日きれいにして保護材を交換する。シャワーなどで優しく洗い、新しい絆創膏・パッドに取り替えましょう。これだけで十分ケアになります。むやみに傷を触ったり、かさぶたになった場合にはがしたりするのは避けましょう。



⑥ 以下の症状がある場合は、医療機関へ相談しましょう。

- ・ 傷が深い、パッキリと開いている。
- ・ 赤みが強い、痛い、うみが出てきた
- ・ 傷が出来てから熱が出ている
- ・ 異物（砂・ガラスなど）が取れない
- ・ 糖尿病がある・血流が悪いと言われたことがある

