



つばさだより No.214

2012年9月



つばさ薬局 多賀城店	☎022(366)8001	吉川店	☎0229(22)7010
長町店	☎022(308)5711	泉店	☎022(772)1571
船岡店	☎0224(58)1065	若林店	☎022(289)8777
中新田店	☎0229(64)1888	松陽台店	☎022(361)9444
松島店	☎022(353)2990	とことろ店	☎0229(31)2550
玉川店	☎022(365)2838		



キズの治療

コスモスが風に揺れ、朝夕はしのぎ
やすくなってまいりました。皆様いかが
お過ごしでしょうか？今回はキズの治療のお話です。

キズは乾かしてかさぶたをつくって治すもの、そう思っ
ていませんか？しかし現在、専門の医療現場ではモ
イストヒーリングという治療法が広まっています。

モイストヒーリングとは？

モイストヒーリングとは「キズ口を清潔にし、そこから出る
体液（滲出液）を保った方が痛みは少なく、キズは早くきれ
いに治る」という考え方です。

体液にはキズを早くきれいに治す力が秘められています。
この体液（滲出液）の力を最大限に活かすためにはキズ口
を乾かさなことがとても大切です。
「キズをつくってしまったら、モイストヒーリング」正しいキズ
ケアで早くきれいにキズを治しましょう。

モイストヒーリングの3つのメリット

モイストヒーリングには、乾かして治す方法と比べて3つのメリットがあります。

メリット1 早く治る

皮膚の回復に適した環境を整える体液（滲出液）を保つのでキズは早く治ります。

メリット2 キレイに治る

キズあとが残る原因になりやすいカサブタをつくらないのでキレイに治ります。

メリット3 痛みが少ない

痛みの原因となる炎症や、乾燥によって起こる神経への刺激をおさえるので、キズの痛みがやわらぎます。

キズが治るまで

炎症期（キズの直後～3、4日間）

ズキズキした痛み・はれ・赤み・熱を帯びた感じ

- ①血管がやぶれて出血すると、血小板が血を止める。
- ②体液（滲出液）がにじみ出てくる。
- ③免疫機能が働いてバイ菌や異物を除去する。

増殖期（炎症期後半～キズが治るまで）

かさぶた・赤いみみずばれ

- ①外気に触れた体液（滲出液）が乾いて、かさぶたになる。
- ②かさぶたの下では、コラーゲンや毛細血管などが生まれ、キズを埋めるように組織が作られる。
- ③体液（滲出液）の中を表皮細胞が増殖・移動し、表皮が再生される。

成熟期（増殖期後半～1年以上続く）

赤みがひく・キズあとが残る

- ①表皮は再生・修復するが、表皮の下では組織の生成と分解が続き、次第に安定していく。
- ②過剰にできた組織が吸収されていき、キズが収縮し、キズがだんだん小さくなる。

ポイント：体液（滲出液）には細胞が増殖する環境を整える働きがあり、キズの治癒には欠かせない存在です。

キズのタイプ別・正しいケア

キズは、原因と大きさ、深さによってケア方法が異なります。「家庭でケアできるキズ」と「病院に行った方がよいキズ」を見極めて、キズに適した手当てをすることが大切です。

家庭でできるケア すりキズ、切りキズ

転んですりむいたキズや日常生活でできた切りキズにはモイストヒーリングが活用できます。ただし、キズが深い場合や大きい場合は病院に行きましょう。

すぐ病院へ 咬みキズ、刺しキズ、裂けキズ

動物や人に咬まれた時やひどい虫刺されは病院へ。刺しキズは異物が深くまでくい込んでいる場合があり、また裂けたキズ口は不ぞろいできれいにふさがらないため、医師に任せましょう。

やけど

すぐに流水で冷やすことが大切です。無理に衣服を脱がせると、皮膚を傷つける恐れがあるので、そのまま水をかけるか、衣服を切って患部を冷やしましょう。

軽度なら家庭でケアを、範囲が広い時や、深そうな時は病院へ行きましょう。

モイストヒーリングのおこない方

ステップ1 傷口を洗う



水道の流水で、異物やバイ菌をしっかりと洗い流します。水だけで流せない砂や小石は清潔な布・ガーゼ・綿棒などで取り除きます。

(消毒剤は種類によってはキズ修復のためにはたらく細胞にダメージを与え、かえって治りを悪くする場合があります。)

ステップ2 キズを観察して適切な処置を



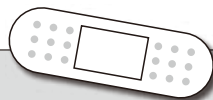
清潔なタオルやティッシュペーパーで水気を取ります。出血がある時は傷口を抑えて止血します。

傷口にタオルの繊維などが残らないよう気をつけて。2～3分抑えても血が止まらないようなら病院へ。火傷（ヤケド）の水疱は無理につぶさない。

ステップ3 潤いを保って傷口を守る



体液（滲出液）が乾いてカサツタになってしまわないよう、専用のばんそうこうをぴったり貼って傷口を乾燥から守ります。



専用のばんそうこうとは？

医療現場でもっとも使われているハイドロコロイド素材などです。ハイドロコロイドは、体液（滲出液）を吸収・保持することでその働きをサポートします。市販されているものもあります。

ステップ4 経過を観察します



傷口がふさがるまでキズの様子を観察しましょう。救急ばんそうこうが水にぬれたりはがれたりしたら傷口を洗い、新しいものに交換しましょう。膿やはれ、赤み、臭いなど異常がないか確かめます。傷口に異常が見られたら医師に相談しましょう。

傷口がふさがったら〓

傷口がふさがればキズが治り始めたということ。でもむやみに触ると、皮膚の下の修復作業の邪魔になります。またできたばかりの皮膚は直射日光をたくさん浴びると色素沈着をしてしまいます。傷口がふさがっても触りすぎないようにしましょう。

参考資料：正しいキズケア推進委員会
「正しいキズケアブック1.2.3」

10月の栄養相談予定

（各店10：00～12：00開催です）

- ・ 1日（月）松陽台 ・ 3日（水）若林 ・ 5日（金）船岡
- ・ 9日（火）中新田 ・ 11日（木）多賀城 ・ 15日（月）玉川
- ・ 17日（水）古川 ・ 19日（金）こごた ・ 23日（火）泉
- ・ 25日（木）長町 ・ 31日（水）松島