



令和3年9月27日

## ～やけどには気を付けてくださいね～

院長 三和 拓人

彼岸を過ぎて、朝晩涼しくなりすっかり秋本番という感じです。そしてこれから時期、寒くなり「やけど」の患者様が増えつつあります。毎年の風物詩ですが今月はやけどについて述べていきたいと思います。

やけどをしたら…

## 水道水で冷やす



- ◆ 最低10分以上。20~30分を目安に
- ◆ 低温の冷やしすぎに注意(氷・保冷剤は過冷却の原因)

Q. 冷やすとどんな効果がありますか?

- ◆ やけどの症状が進行するのを、くい止める事が出来ます
- ◆ やけどのあとが残りにくくなります
- ◆ やけどの痛みが和らぎます

症状に応じて、受診すべきと判断したら



## 濡れタオルで 冷やしながら来院

参考文献: Up To Date®, 日本皮膚科学会・日本熱傷学会

やけどをしたら、まずすぐに冷やすのはみなさん出来ています。が、その後どうしたらいいかわからぬ方が多いのですよね。とにかく冷やし続けることが大事です。

次に「傷跡は残りますか?」という質問がよくあるのですが、傷がキレイに早く治るために次の事項が大事です。

## 傷がキレイに早く治るための4つのポイント

### 最初に異物の除去を

- ・傷口に異物があると治りが悪いです。受傷時、治癒過程時に洗ってください。

### 感染しないように

- ・細菌感染をしていると治りが悪いどころか悪化の可能性も。患部の消毒は確かに殺菌作用はありますが正常な皮膚の細胞をも傷つけてしまうため、明らかな感染徵候がない限りお勧めできません。傷口の洗浄、抗生物質外用にて対応していきましょう。

### 浸出液を含んだ潤いは大事ですよ

- ・浸出液には傷を治す物質がいっぱい含まれています。乾燥をさせてはせっかくの浸出液がうまく行きわたりません。潤いを保たせてください。

### 傷の縁は順調に治ってきてますか?

- ・傷は縁から徐々に治っていくものです。治癒過程で出現する壞死物質、不良肉芽(無駄な皮膚の盛り上がり)が傷の治りを邪魔します。適宜除去をしたり処置を変更したりの、日々のコントロールが必要です。

参考資料:Up To Date®・日本褥瘡学会・日本皮膚科学会・日本創傷治療学会

私は上記の表を常に念頭において、治療に携わっています。まずは皆様のこころがけで初期対応を迅速にしていただけることが非常に大事なのをご理解いただきたいと思います。