

「新しい傷の治し方」を知っていますか？

絆創膏のCMで「モイストヒーリング」と言っているのを聞いたことがありますか？

これまで、ケガは『消毒と乾燥』で治すと言われてきました。でも、医療の進歩とともにキズの治療法は変わっています。家庭で簡単にできる方法です。マスターしてみましょう！

モイストヒーリング (湿潤療法)

「キズ口から出る体液(浸出液)を使って、キズを早くきれいに治す」方法です。

🩹 モイストヒーリングの3つのメリット

早く治る

痛みが少ない

きれいに治る

痛みが少ない...キズは空気に触れると痛みを感じます。モイストヒーリングは創傷被覆材で傷をぴったりと覆います。だから痛みが少ないのです。

早く治る...キズから出るジクジクした液(浸出液)には傷を治すための細胞成長因子がたくさん含まれています。これをガーゼで吸い取らないので、早く治ります。

きれいに治る...キズあとの原因になりやすい、かさぶたを作らないのでなめらかな表皮を再生しやすくなります。

モイストヒーリングで治療した例



3日後



かさぶたをつくらないと、ここまで早くきれいになります。(ピンク色のところは、新しくできてきた皮膚です。)



かさぶたで治すとこんな感じ

🩹 モイストヒーリングの方法

キズ口を洗う



水道水で
OK!!



流水で土や砂などの異物を洗い流します。取れにくい場合は、綿棒やガーゼで拭いて取ります。

異物が残っていると、化膿（炎症）するので、ここでしっかりと洗うことが大切です。

キズをよく観察する

清潔なペーパーで水分を拭き取ります。2～3分おさえても出血が止まらない場合は、病院へ行きましょう。

被覆材を貼る



モイストヒーリング用のばんそうこう（被覆材）を貼り、キズの潤いを保ちます。

経過をみる

被覆材から浸出液がもれてはがれてきたら、キズ口を洗って新しいものに交換します。

皮膚が再生されてキズ口がふさがると、体液が出なくなり、貼り替えても白くゲル状にふくらまなくなってきます。ケガをしたばかりの時は一日2～3回、その後は一日1回を目安に交換しましょう。



観察スタート！



モイストヒーリング用の被覆材を張った状態



キズから出る浸出液を吸収するとパッドが白く膨らみます



被覆材は貼りかえるたびに白い膨らみが小さくなります。

キズがふさがったら

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してしまいます。

キズ口がふさがってもできるだけ日に当たらないよう保護しましょう。

注意しましょう！！～化膿（炎症）について～

モイストヒーリングによるジクジクか、化膿（炎症）しているかは傷の状態を見るとわかります。

傷の周りが赤く腫れている。 熱を持っている。 痛みがある。

などがあれば、キズが化膿しているため、抗生物質による治療が必要です。モイストヒーリングを中止して、病院に行きましょう。

🩹 モイストヒーリングで治せないキズ

キズは自分で治せるものとそうでないものがあります。モイストヒーリングに適さない傷は、自分で無理には治そうとせず、病院で治療してもらいましょう。

家庭でモイストヒーリング	いますぐ病院へ
軽いすりキズや切りキズ 軽度の火傷（ヤケド） あかぎれ・さかむけ	大きなキズ、深いキズ かみキズ、刺しキズ、裂けキズ 範囲が広い火傷（ヤケド）、深い火傷（ヤケド） 低温火傷（ヤケド）



医務室では、モイストヒーリングで処置しています

ケガをされた学生さんの了解をいただき、モイストヒーリングをしています。処置のことなど、質問がありましたら、保健師にご相談ください。