



## 擦過傷などのご自宅でのケアについて

### ★湿潤療法とは

傷口からは出血の他に透明な液体がでてきます。このじゅくじゅくした液体は、傷を治そうとする因子が含まれており、傷の治りを促進させる働きがあります。ただし、怪我をした当初はこの液体が過度に出してしまうため、衣服などが汚れてしまいます。そのため、処方された軟膏を塗り、ガーゼやテープ剤で覆うことで傷を適切に湿った環境にしておくことを湿潤療法といいます。

### ★受診した翌日から毎日1日1回は傷をきれいに洗い、湿潤環境を保ちましょう

水道水で洗浄して問題ありません。傷の表面に汚れやヌルヌルしたものがある場合には指の腹などで優しく洗い流してください。石鹸の泡をつけても構いません。その後処方された軟膏を塗って、ガーゼやテープで保護してください。場所によっては覆うことが難しいことや、不要な場合もあります。

### ★毎日のケア時に確認してほしいこと

細菌の感染が疑われないか。…傷が赤く腫れている、膿が出ている、痛みが強い、発熱があるなど。感染は怪我をしてから数日以内に起こることが多いです。上記のような症状が疑われた場合は、早目に再受診をしてください。

### ★その後のケア

縫合した場合、傷の場所や状態により異なりますが、5～21日程度で新しい皮膚ができてきます。新しい皮膚は紫外線の感受性が高いため、紫外線にあたると傷跡が残りやすくなることがありますので、遮光をおすすめします。傷は最初のうちは赤身がありやや盛り上がって見えますが、数か月～数年かけて周囲になじんでいきます。



日野みんなの診療所 ☎042-518-8063