

# 傷の手当

外科 宮菌太志

# 傷が治る過程

「かさぶた」ができて血が固まり、膿が数日出てしばらくすると傷がゆっくりもりあがり治っていく

1. 止血しようと血小板が集まってくる⇒ 血液が固まる（かさぶた）
2. 白血球が細菌を攻撃する⇒ 膿
3. コラーゲンを生成する線維芽細胞が集まり傷口をくっつける、肉が盛り上がる
4. 表皮細胞が集まり、傷口をふさぐ

**自然治癒力**



# 傷の手当の三大原則

1. 洗う
2. 消毒液を使わない
3. 乾燥させない

# 1.洗う

汚れを洗い落とし、ある程度の止血効果もあり  
汚れ落としに手洗い用の石鹼を使ってもいい  
血がにじむときはタオル等で圧迫 (3から5分)

1. 止血しようと血小板が集まってくる⇒ 血液が固まる (かさぶた)
2. 白血球が細菌を攻撃する⇒ 膿
3. コラーゲンを生成する線維芽細胞が集まり傷口をくっつける、肉が盛り上がる
4. 表皮細胞が集まり、傷口をふさぐ



## 2. 消毒液を使わない

消毒液を使うと、傷を治そうとする細胞までが死んでしまう

1. 止血しようと血小板が集まってくる⇒ 血液が固まる（かさぶた）
2. 白血球が細菌を攻撃する⇒ 膿
3. コラーゲンを生成する線維芽細胞が集まり傷口をくっつける、肉が盛り上がる
4. 表皮細胞が集まり、傷口をふさぐ

# 3.乾燥させない

通常の絆創膏は傷を乾燥させてしまう  
防水のパッド製剤・ハイドロコロイド製剤  
調理でつかうラップ

1. 止血しようと血小板が集まってくる⇒ 血液が固まる（かさぶた）
2. 白血球が細菌を攻撃する⇒ 膿
3. コラーゲンを生成する線維芽細胞が集まり傷口をくっつける、肉が盛り上がる
4. 表皮細胞が集まり、傷口をふさぐ



# 擦り傷・切り傷は

1. 水道水できれいに洗う。場合によっては石鹼も使用して
2. 圧迫して止血
3. 湿潤保持機能のあるパッド製剤・ハイドロコロイド製剤をはる
4. 液体がたくさん溜まりはがれそうになった時に張り替える
5. 張り替える時も水道水で洗ってから

# 冷やしますか？ 温めますか？

## ① やけど

→ すぐに冷水（水道水）で5分以上冷やし洗い流してください

## ② 打った、腫れ上がった

→ なるべくはやく冷やしましょう

## ③ かゆい（蕁麻疹など）

→ 冷やすとかゆみが収まることがあります

## ④ 鼻づまり（鼻閉）

→ 温めると粘膜が収縮し、鼻孔が広がります



# 冷やしますか？ 温めますか？

⑤ムカデに噛まれた → 温める

ムカデの毒は約40度で変性し、活性を失います。

40度程度のお湯につけるか、暖めたタオルを当てる  
熱いほうがより即効性あり

痛みが引いて蕁麻疹などが出なければそれでおしまい。

ムカデとわかっている時だけ！！！！