



すり傷をキレイに治そう

気持ちの良いお天気には外で遊びたくなります。外で遊ぶと、どうしても転んですり傷ができることがあります。その時、どうやって手当していますか？

昔と今では治し方が違う!?

一昔前は、流水でよく洗ったあと、消毒したり赤チンを塗ったりして、化膿しないよう乾かした方が良い(ドライヒーリング)と言われていました。そうすると茶色いカサブタができて傷が治るまで時間がかかり、あとが残ったりしました。ところが、最近では正反対です。傷をしっかりおおって、傷から出る体液を逃さずカサブタを作らせず、傷をキレイに治す(モイストヒーリング)という考え方です。

えっ？
知らなんだ！



絆創膏は5日間貼ったまま!?

すり傷をしたあと、すぐに流水(水道水でよい)でよく洗い流してホコリや砂や異物を取り除く、ここまでは今までと同じです。その後、消毒せずに、傷より少し大きめの**ハイドロコロイド素材の絆創膏**を貼ります。貼った後、熱やかゆみや痛みがひどくならないければ、そのまま最大5日間貼りっぱなしにします。防水性なのでお風呂でもしみません。途中、傷から体液が出てきて、ハイドロコロイド素材は白く浮き上がります。一生懸命傷が治ろうとしている証拠です。焦って早くはがすと、粘着力が強くて痛かったり、大事な成分も一緒に剥がれてしまいます。

傷の治りが早ければ、5日後にはがしたときキレイに治っています。はがしたときにまだ体液が出そうな状態で、その液が黄色かったり変な臭いがしていなければ、傷口を水道水で洗ったあと新しいものをもう一度貼ります。

おすすめはハイドロコロイド素材

ギザギザした傷や、噛み傷、刺し傷等の深い傷は、菌が深くまで入ってしまうので、このような治し方はできませんが、転んだときのすり傷や、靴擦れ、あかぎれ、小さなやけど等は痛みもやわらぎ、キレイに治ります。

ハイドロコロイド素材の絆創膏は、薬局・薬店で販売しています。普通の絆創膏よりお値段は高めですが、濡れるたびに傷がしみることもありませんし、1日に何回も貼り替える必要がありません。ただ、最大5日間貼り続けるので、傷には影響ないのですが、フチにホコリが着き、貼る場所によっては見た目が悪くなってくるかも。

水に強くはがれにくい

