



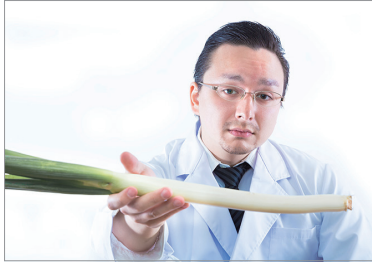
火傷について

不注意で起きてしまう家庭内での事故にはいろいろありますが、代表的なもの1つに、火傷があります。その対処法については、よく知っているようでいて、案外あやふやだったりしますね。起こったときにあたふたしないように、軽度の火傷のときにすべきことをおさらいしてみませんか。

Text by 欧州日本人医師会 松浦潤子 医師／労働災害（マドリッド スペイン）

+ 火傷、さあ、どうしよう!?

私の住んでいるスペインでは、歯磨き粉やバター、オリーブオイルなどを患部に塗って来院される患者さんが時々います。日本でも、切ったネギを患部につけて来院する人がいるので、このような民間療法を皆さんも



何か1つくらい耳にしたことがあるでしょう。古くからの知恵には、その時代や文化において、何らかの有効性があつたのには違いありませんが、現代医療において有効な対応とはどんなものなのでしょう？

+ 初めにすべきことは？

ちょっとした火傷の際にするべきことは、まず冷たい水の中に患部をつけることです。そして、表面はもう冷えたと思えても、皮膚内部に向かって火傷が進行していることがありますので、20～40分間は冷たい水の中にじっと浸したままにしておくことをお勧めします。

勢いよくほとばしる水道水の下に患部を当てている姿をよく見かけますが、これは火傷によって弱った皮膚をさらに傷めることになる可能性があるためにお勧めできません。できれば、先に述べたように、冷たい水につけてじっとしているのが効果的です。

しかし、火傷した部位が顔や首、肩やおなかなどの場合、このような対処が難しいので、そのときは冷たい水で濡らした清潔なガーゼやタオルを患部に当てましょう。温かくなってきたら、また冷たいものに替えて、同じく20～40分、表面だけでなく深部が冷えるまで待ちます。その後、近くの医院を受診しましょう。

いわゆる水膨れがある場合は、清潔な医療施設で治療されることが

望ましいため、家庭では冷やすのみにとどめ、触らないようにしてください。もしも水膨れがすでに破れていたら、清潔なガーゼでそっと包み、受診の際にその旨を伝えましょう。

+ 最後に重要なこととして

多くの場合、火傷は初期の湿った状態から、適切な医療処置と回復期間を経て、乾いた状態になります。その時点で、誰もが「もう治った」と思います。しかし、その部分の皮膚はまだ新しいため、日焼けにとっても弱い状態。せっかく火傷が「治って」も、そこで太陽光をたくさん浴びてしまうと、痕が残ってしまうので、治癒部位が陽に当たる場合は、日焼け止めを塗ることが大切です。

季節にもよりますが、数カ月間、根気よく日焼け止めの塗布を続けることによって、痕跡を残さずにきれいに治すことができます。

欧州日本人医師会 電話無料健康相談のご案内

(ご注意：診察ではありません)

欧州9カ国、20名余りの非営利団体に属する日本人医師が、海外赴任や旅行など不慣れな海外生活での医療に関する、無料の健康相談を行います。

- 健康相談日時：月～木曜日
(ヨーロッパ中央時間) 月・水・木曜日 21:00 - 22:00
火曜日 22:00 - 23:00
(イギリスおよび アイルランド) 月・水・木曜日 20:00 - 21:00
火曜日 21:00 - 22:00

● 電話番号：+49 9951 9493 399

※この電話番号は相談専用電話のため、上記の時間以外は使えませんのでご注意ください。

無料健康相談担当医師一覧は以下のサイトでご確認ください。

<http://www.eu-jp-doctors.org>