



傷の手当て、今昔物語

「あっ、痛たたたた！」うっかり指を切ってしまったり、膝を擦りむいたりしてしまい、傷口の殺菌・消毒のために傷薬を塗ってもらった経験は誰でもあるでしょう。

家庭の常備薬の一つとして、いわゆる傷薬は定番でしたが、現在の医療ではこんな傷の手当てはどのようにするのかご存じですか。

Text by 欧州日本人医師会 伊藤隆 医師／外科（ロンドン イギリス）

+ 切り傷、擦り傷の手当てについて

出血が止まらなかったり、縫わなければならないほどの大きなケガは病院の医師にお任せして、今回はちょっとしたケガの手当ての話です。

包丁で指先を切ってしまったとき、転んで膝を擦りむいたとき、靴ズレなどで皮がむけてしまったときなど、皆さんは、まずどうしますか？ ほとんどの方は、「急いで消毒しなくちゃ」と消毒液を塗ったり、傷薬を求めて薬局に駆け込まれるのではないのでしょうか？ でも、ケガをしたら本当に、すぐに消毒しなければならないのでしょうか？

いいえ、実は不要なのです。一番大事なことは、傷口を流水でよく洗い流すことです。まずは傷口に付いてしまった土や汚れをきれいにすることが肝心です。外出先で近くに水道がない場合には、ペットボトルの水やお茶でも大丈夫です。ジュースは？ 理屈では、洗い流すのが目的ですので無いよりはマシかもしれませんが、あまり聞いたことはありません。

+ 消毒液の効用

とはいえ、消毒液の使用が逆効果になるわけではありません。ただ、傷の手当ての基本は洗浄して汚いものを取り除くことにあるので、消毒液を塗っただけでは洗浄にならないのです。消毒液を使って傷の手当てをした場合と、流水での洗浄だけを行った場合を比べると、前者の方が治癒するまでにより長い時間を要することが報告されています。さらに、消毒液を使用しなかった方が傷跡がきれいに治ることも分かっています。なんだか不思議に感じられますが、これこそ、人間の自然治癒力のなせる業でしょうか？

ちなみに最近では手術後の傷口も、経過がよければ消毒をしない選択がされるようになりました。消毒をする代わりに、手術の翌日



からシャワーを浴びて、傷口を洗浄することが奨励されるようになってきたのです。

+ 傷口のケア

よく洗った後は、傷口を清潔に保つために、ガーゼ、カットバンで保護してください。食品包装用ラップを患部に直接巻きつけるのもよい方法です。その後も、傷口をシャワーなどで毎日洗浄しましょう。傷口にへばりついたガーゼなどは無理に剥がさず、流水にさらして自然に剥がれやすくなるのを待ちましょう。

可能であれば、水をたっぷり含んだガーゼを傷口に乗せて、その上からラップで覆い、1日に2～3回ガーゼ交換をするケアがおすすめです。この方法は、特に擦り傷に効果てきめんです。

傷の手当ては、昔は消毒でしたが、今はまず洗浄です。どうぞお大事に！

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慣れない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、上記の時間以外で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>