

傷を綺麗に早く治そう！！

～湿潤療法(ラップ療法・モイストヒーリング)について～

☆湿潤療法とは？

傷口を『よく洗う』『消毒しない』『乾かさない』を3原則として行う治療法です。

メリット

- ①傷が早く治る
- ②痛みが少ない
- ③傷跡が残りにくい

☆湿潤療法の実際

1.傷口を水道水でよく洗う

傷口に石や砂、ごみなどが残っていると感染の原因となるので、ガーゼを使い上下、左右いろんな方向からゴシゴシこすり洗いし、取り除きます。

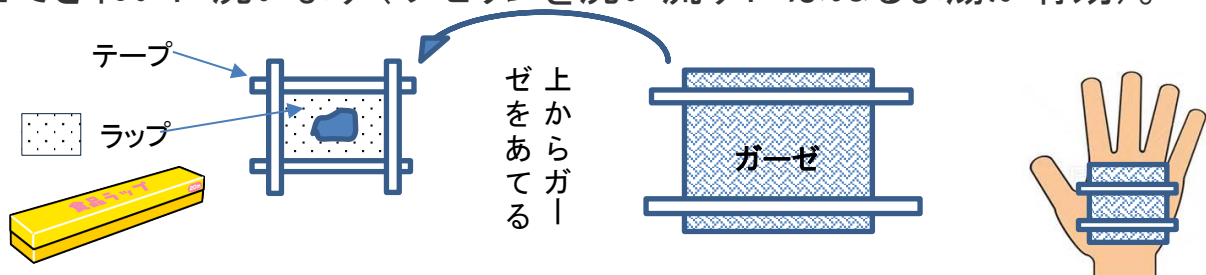


2.傷口の処置

洗浄後、ガーゼで水分をふき取ります。出血している場合は、ガーゼで傷口を押さえて止血します。

3.傷口の保護(傷を乾かさないようにする)

傷にワセリンを塗り(無ければそのままでもOK)、市販の食品用ラップを傷より少し大きめに切って傷を覆い、周りに隙間無くテープを貼ります。滲み出した浸出液を吸収させるため、ひと回り大きいガーゼをラップの上からあて、テープで止めます。ラップは最低でも1日に1回取り替えましょう。その際は傷口を流水とガーゼできれいに洗います(ワセリンを洗い流すにはぬるま湯が有効)。



4.治療の完了

傷がピンク色になり、新たな皮膚ができれば完了です。新しい皮膚はシミになりやすいため、1ヶ月は日焼け止めを塗るなどの紫外線対策をしてください。



◎傷の周囲が赤く腫れる、ズキズキした痛みがある、膿が出る場合は、皮膚科に受診しましょう！！