

すりキズ・切りキズ・軽いやけどのための 家庭で行うモイストヒーリング

文責: 富永雅也

1. 『モイストヒーリング』をご存知ですか？

キズは乾かして、かさぶたをつくって治すもの——、そう思っていないですか？

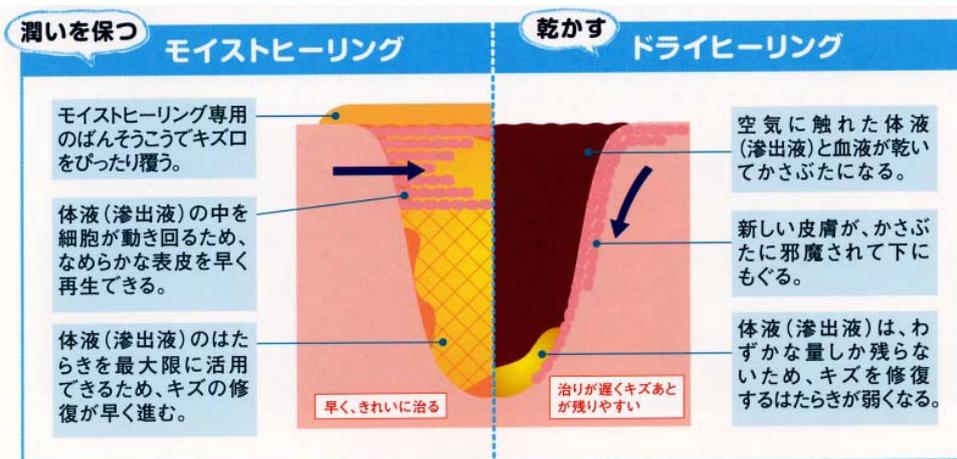
モイストヒーリングとは、「キズ口を清潔にし、そこから出る体液(滲出液)を保った方が痛みが少なく、キズは早くきれいに治る」という考え方です。

実は、体液(滲出液)にはキズを早く、きれいに治す力が秘められています。この体液(滲出液)の力を最大限に活かすためには、キズ口を乾かさない(かさぶたをつくらない)ことがとても大切なのです。

2. モイストヒーリングの発見と歴史

昔は医療現場でも、外傷ややけどは乾かして治す「ドライヒーリング」が主流でした。しかし、この治療法に疑問を持った医師がいました。ハーバード大学のコープ博士です。大火災で一度に数百名ものやけどの患者を診る必要に迫られた時、やけどの水泡をやぶらず、キズを乾かさない治療法を実践。非常によい成果をあげました。

3. モイストヒーリングとドライヒーリングのキズの治り方はどう違う？



4. モイストヒーリングの3つのメリット

①痛みをやわらげる！

炎症を早く抑え、乾燥による神経への刺激を抑えることができるため、キズの痛みがやわらぎます。

②早く治る！

皮膚の再生・修復に適した環境を整える体液(滲出液)を保持することでキズは早く治ります。

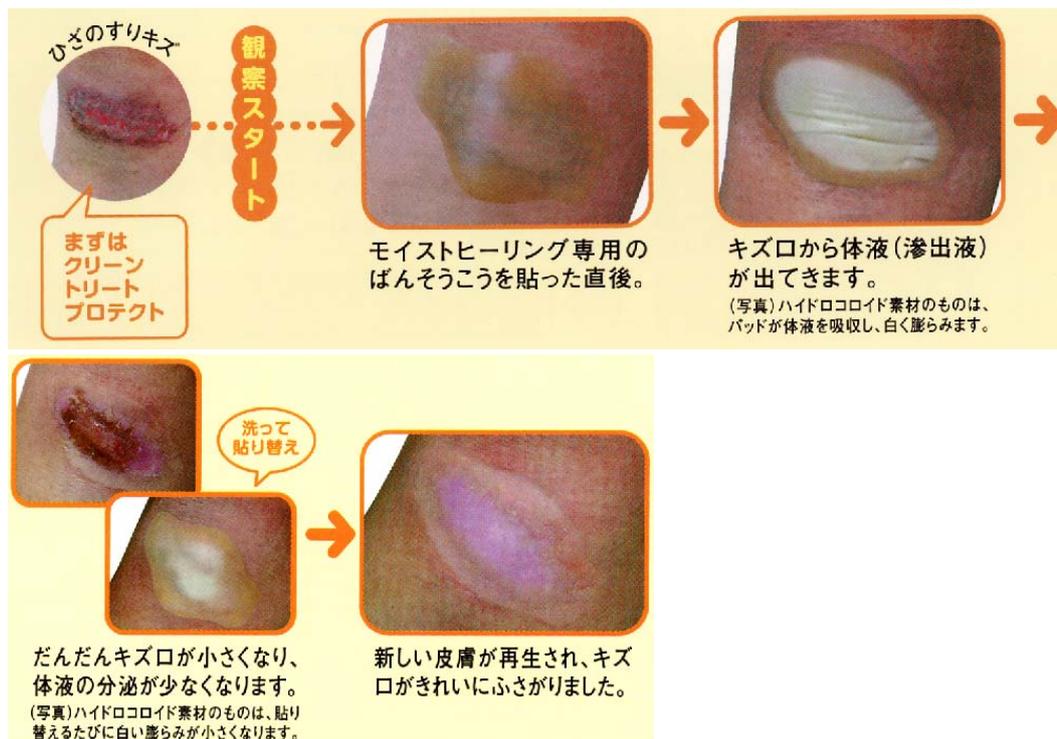
③きれいに治る！

キズあとの原因になりやすいかさぶたをつくらないので、キズがきれいに治ります。

5. キズケアのステップ



6. フォローアップ！キズのようすを観察



7. Q&A

Q) かさぶたができてしまったら、モイストヒーリングはできないの？

A) かさぶたができたということは、すでに体液(滲出液)が乾いてしまっているということなので、モイストヒーリングはできません。かさぶたができてしまったら無理にはがさず、上からふつうの救急ばんそうこうを貼って、外的刺激からキズを保護しましょう。

Q) 救急ばんそうこうはどういう時に貼り替えるの？

A) 一部でもめくれたり、はがれてしまうと水やバイ菌の浸入を防げなくなり、感染や化膿の恐れがあります。特にふつうの救急ばんそうこうは、ぬれたらそのたびに貼り替えてください。ハイドロコロイド素材のものは、キズ口に異常が見られたり、はがれたり体液(滲出液)がもれたりなどしない限り、数日間貼り続けることができます。しかし、しっかり観察を続けることが大切です。使用上の注意をよく読んでお使いください。