



健やか豆知識 第49回

Q. 子どもの擦り傷の最初の処置として、正しいのはどれ?



- I 傷口に絆創膏を貼る
- II 傷口を消毒する
- III 傷口を流水で洗い流す

高田製薬は、患者さんや医療関係者の声に耳を傾け、医療ニーズに合った医薬品の開発と情報提供で、健康な社会づくりに貢献します。

— 人びとの健康を願って —  
高田製薬株式会社

擦り傷を早く治すには最初の処置が大切です

元気に遊び、動き回る子どもたちにとって、擦り傷ができることは多いでしょう。擦り傷は医学的には「擦過傷」といい、皮膚の表面の一部が削り取られて、皮下組織が外に現れている状態です。放置してしまうと、傷口に付着した汚れから膿んだり、傷の治りが遅くなったりすることがあるので、最初の処置が大切です。

まず、出血していれば、清潔なガーゼやハンカチなどで圧迫して止血します。5～10分ほどで止血できたら、次に傷口に砂などの異物が残らないように、流水で洗い流しましょう。その後、創傷パッドを貼り傷口を覆います。皮膚は細菌をはじめ、いろいろなものから防御するバリアの機能があります。傷で皮膚がはがれるとそのバリアを修復するために傷口には滲出液(しんじゅつえき)が出てきます。滲出液は膿(うみ)とは異なり透明で、傷口を修復するのに重要な役割を果たしています。傷を早く治すためには、滲出液で傷が保湿されている状態(湿潤環境)が必要で、滲出液が乾かないように創傷パッドで覆うことが大切です。黄緑色の膿や臭いが出てきた場合は感染を起こしている可能性があります。少なくとも3日に1回程度、創傷パッドを剥がして傷口に感染が起きていないかを確認するとよいでしょう。

以前は傷口を消毒し、傷口を乾燥させた方がよいと考えられていましたが、現在は消毒薬が滲出液の修復機能を低下させることから、勧められていません。

圧迫しても血が止まらない、傷の範囲が広い、痛みが強い、数日経って傷口が赤くなる、腫れる、熱を持っている、膿が出てきたといった場合は医療機関を受診しましょう。細菌感染が起きている場合には、抗菌薬を使用して治療を行うことがあります。洗ったあと傷口に砂や異物が残っている場合にも医療機関を受診し、専用のブラシなどで丁寧に傷口を洗浄してもらいましょう。

擦り傷は、通常なら数日から1週間程度で治ります。傷を長引かせたり、傷跡を残したりしないためにも、最初の処置を適切に行いましょう。

監修 山中 龍宏 総研こどもクリニック院長

さらに詳しい情報は  
< I 誤り > ホームページで!



< 正解 III 傷口を流水で洗い流す >

クイズの解説

傷の治るメカニズムに基づいた正しい処置を知っておきましょう

転んで怪我をしたとき、“消毒 ⇒ 絆創膏を貼る ⇒ 傷が乾くのを待つ”、こういった処置をしていませんか？かつてはこれらの処置が常識と思われていましたが、現在は「湿潤療法」が主流となっています。「湿潤療法」とは、体が本来持っている自己治癒能力を最大限に活かす治療法です。傷ができると、傷口にはジュクジュクした液体(滲出液)が出てきます。この液体の中には自己修復細胞がたくさん存在しており、被覆材で傷を保護し、湿った状態を保つことで傷が治りやすい環境を作ります。怪我をした場合、最初の処置(傷口についている汚れを十分に洗い流す⇒傷口を乾燥させないようにしっかりと覆う)を正しく行うことで、傷の治りが早く、傷跡も残りにくいと言われています。擦り傷だからと放置せず、最初の処置を適切に行い、右図の症状がある場合は、医療機関を受診するようにしましょう。

■クイズ回答 I 傷口に絆創膏を貼る【×】

傷口から出血している場合、つい絆創膏を貼りたくなりますが、傷口に細菌がついていると、細菌に感染して膿んだり、傷の治りが遅くなったりする場合があります。傷口を十分に洗い流したあと、しっかりと覆うことができる(乾燥させない)創傷パッドを貼るとよいでしょう。滲出液が多くてパッドから漏れるときは創傷パッドをはがして交換するようにしましょう。また、傷口に感染が起きていないか確認するためにも、3日1回程度、交換するようにしましょう。

■クイズ回答 II 傷口を消毒する【×】

傷が治るメカニズムとして、皮膚が剥がれてバリア機能が低下すると、身体は傷口から滲出液を出して傷口を修復しようとします。消毒薬は、細菌を退治することが出来ますが、滲出液の中の自己修復細胞も減らしてしまい、修復機能を低下させてしまいます。

■クイズ回答 III 傷口を流水で洗い流す【○】

転んでできた擦り傷の場合、砂などの異物が入ったり、泥などで汚れてしまったりする場合がありますが、傷の処置の第一歩はこの異物を極力減らすことです。手をきれいに洗ってから、傷口の異物を水道水などの流水で十分に洗うことが大切です。傷口を洗浄しても異物が残っている場合は、医療機関を受診してきれいに洗浄してもらうようにしましょう。

擦り傷で医療機関を受診する目安

- 10分以上、圧迫していても血が止まらない
- 擦り傷の範囲が広い
- 傷口が深くえぐれている
- 痛みが強い
- 傷口に異物が入り込んで取れない
- 数日経って傷口が赤くなる、腫れる、熱をもっている
- 傷口から膿が出てきた
- 傷が2週間以上たっても治らない