



北スポだより

7月号

No.51

担当: 曾我

いつも北地区スポーツセンターをご利用頂きありがとうございます。
皆さんいかがお過ごしでしょうか？今月号は曾我悠介がお届けいたします。

今月号の北スポだよりではケガについて！特に擦り傷や切り傷に対する新たな
治療法＜**湿潤療法**＞についてご紹介いたします！

消毒してかさぶたできれば治るでしょ？

転んで膝などをすりむいたら、しみるのを我慢して消毒液をかけて絆創膏で留めておく。小さな頃から当たり前のようになってきたことですが、最新の理論では間違いらしいのです。



新常識① 傷口に消毒液を使ってはいけません。

消毒液に対して細菌よりも人体細胞の方が弱いため、ある程度なら細菌も死滅させることができるのですがそれ以上に人体細胞が傷ついてしまう。傷口に対して最初にするのは「水で洗い流すこと」傷口表面の細菌や汚れは密着している訳ではないので大量の水で洗えば流されてしまうとのこと。

新常識② 傷を乾燥させると治りが遅くなる。

傷口を乾燥させると人間のあらゆる細胞は死んでしまいます。傷口の組織が干からびて壊死しミイラのようになります。これがかさぶたです。傷が治ったときに肌は乾燥しているので勘違いしがちですが“治ったから乾いた”と“乾いたから治った”というのは全くの別物なのです。



新常識③ 傷口はヌルヌルさせておくのが正しい治療法。

傷口からジュクジュクと浸出液が出てきますが、これは細胞成長因子と呼ばれ、細胞を増やしたり細胞の機能を活性化させる役割を持っており皮膚や血管の培養液のような物。この中で傷が治るのに必要な細胞が生み出されているというわけです。ヌルヌルやニオイがあると心配になるかもしれませんが、腫れたり強い痛みがなければ問題ありません。



[裏面につづく・・・](#)



～カンタンにできる！湿潤療法の方法～



まずは、とにかく傷口を水で洗うことが大切。水道水で構わないので汚れを十分に洗い流しましょう。水気をペーパータオルなどで取ったら傷を乾かさないように被覆材で覆う。小さな傷なら市販の湿潤療法用の絆創膏でOK！傷が大きい場合や手元に湿潤療法用の絆創膏がない場合は、食品包装用ラップに白色ワセリンをぬったものを患部に当て絆創膏などで留め包帯で固定しておく、通常は1日1回、夏場なら2～3回、傷の周辺を洗って被覆材を交換する。傷の種類にもよりますが、基本的にはこの手順。“消毒をしない”“乾かさない”が湿潤療法の原則。これを守っていればたいいの傷は3週間で治るはず！

Step 1 傷口を洗う



Step 2

水気を拭き取って血が止まるまで手で押さえておく



Step 3

ラップにワセリンを塗り傷口に当てる



Step 4

ラップを絆創膏などで動かないように留める。固定したければ包帯を巻く



Step 5

1日1回（夏場なら2～3回）交換。その際、傷周辺を洗う



注意

感染が見られる傷（傷の周囲が赤くなっていたり、膿を持っていたり、熱や腫れなどの異常が見られるような傷）や感染を起こす可能性のある傷（深い刺し傷、動物に噛まれた傷など）は医師の診断を受けるようにしましょう！

今までの擦り傷などに対しては消毒液と絆創膏！そしてかさぶた！という治し方をグルンと発想の転換をした湿潤療法！小さな傷が出来たら試してみるのはいかがでしょうか？以上、北スポだより7月号を曾我がお届けいたしました！

お知らせ！

7月1日より「にいがたし健幸マイレージ」と「にいがた未来ポイント」が施設を利用するごとにポイントを貯めることができるようになります。スポーツ教室やイベントへの参加、トレーニングルームの利用や卓球などの個人開放でもスタンプやポイントを貯めることができます！貯めたポイントを応募すると抽選でステキな景品がもらえるかも!?詳しくはスタッフへお問合せください！