

## ウエットドレッシング法

《創を早く、きれいに直すための新たな方法》

最近、すり傷ややけど、床ずれなどの創(皮膚の比較的ひどい損傷)の新たな処置方法として、ウエットドレッシング法が使われています。この方法は、今までの方法(消毒する、薬を塗る、ガーゼを当てるなど)に比べて、創が早く、きれいに治るといわれています。ラップ法や開放性ウエットドレッシング法など、いくつかの種類があります。

① 創が治るには、細胞が増殖してコラーゲンなど組織間を埋める物質を生成し、上皮細胞が表面を覆う必要があります。ウエットドレッシング法は、この傷が治る過程を極力妨げない方法です。今までの細菌感染を防ぐことを目的としたものとは違い、創を早く、きれいに直すために考えられた方法といえます。ウエットドレッシング法の特徴として、

消毒薬を使わない。

② 創からにじみ出す液に含まれる細胞を増殖させる成分を有効に活用する。

③ 細胞が増殖するような湿った暖かい環境を維持する。などが挙げられます。

実際の方法としてはまず、創の表面に異物が残らないよう水道水できれいに洗います。痛みが激しい場合は、必要に応じて麻酔薬を使用します。また、汚れがひどい場合はブラッシングしたり、感染した部分を切り取ったりします。さらには出血がひどい場合は、止血用の被覆材を張ります。血が止まるのを待って、ガーゼなどを当てずにフィルムなどの被覆材を張り、創を覆います。最近では、いろいろな被覆材が市販されています。

④ 創の表面に異物が残らないよう水道水できれいに洗います。痛みが激しい場合は、必要に応じて麻酔薬を使用します。また、汚れがひどい場合はブラッシングしたり、感染した部分を切り取ったりします。さらには出血がひどい場合は、止血用の被覆材を張ります。血が止まるのを待って、ガーゼなどを当てずにフィルムなどの被覆材を張り、創を覆います。最近では、いろいろな被覆材が市販されています。フィルムとの交換は毎日行うことが原則ですが、感染の心配のない創では数日に一度で済む場合もあります。

## 元気予報

10



原稿：今市医師団

この方法の欠点は、にじみ出す液が多いとフィルムから漏れる、蒸れる、においがひどくなるなどです。創に細菌がついた異物などが残っていないければ、細菌感染の可能性は少ないといわれています。

とはいえ、感染が心配される場合は、抗生物質を使用することもあります。市販の医療用の被覆材以外で使用できる身近な材料として、ラップや穴あきプラスチックフィルム(三角コーナーの水切り袋)などがあります。床ずれなど、にじみ出す液が多い創では、紙おむつに穴あきプラスチックフィルムを張った方法があり、多くの医療福祉機関で使用されています。インターネットのホームページなどで、写真入りで紹介されていますので、ぜひ参考にしてください。

最も確実な予防は流行前にワクチン接種を受けることです。効果は約2週間で現れ、約5か月間持続します。体調に合わせ、かかりつけの病院などで計画的に接種することをお勧めします。**インフルエンザにかかってしまったら...** インフルエンザの主な症状は頭痛や38度以上の発熱、のどの痛み、せき、関節痛、筋肉痛などです。これらの症状が出たら、すぐに医療機関で受診し、適切な治療を受けましょう。また、他人に感染させない心遣いも必要です。学校や会社を休んで、十分休養を取りましょう。

### インフルエンザを予防しよう

#### 日常生活でできる予防方法

冬はインフルエンザが流行する季節。そこで、日常生活でできる予防方法を紹介します。

- ① 身体の抵抗力を高めるため、日ごろから十分な休養と栄養をとる。
- ② 学校や職場では食事の前に、また外出から帰宅した際に、手洗いとうがいを必ず行う。
- ③ インフルエンザウイルスの活動を抑えるため、加湿器などを使って室内の湿度を十分に保つ。
- ④ インフルエンザの流行時期は、人ごみや繁華街へ行くことをなるべく避け、外出時はマスクを着用する。

#### ワクチン接種による予防

最も確実な予防は流行前にワクチン接種を受けることです。効果は約2週間で現れ、約5か月間持続します。体調に合わせ、かかりつけの病院などで計画的に接種することをお勧めします。**インフルエンザにかかってしまったら...** インフルエンザの主な症状は頭痛や38度以上の発熱、のどの痛み、せき、関節痛、筋肉痛などです。これらの症状が出たら、すぐに医療機関で受診し、適切な治療を受けましょう。また、他人に感染させない心遣いも必要です。学校や会社を休んで、十分休養を取りましょう。

くわしくは 県健康増進課

☎ 028(62)3086