

からだケア 創傷(擦り傷・切り傷など)の応急処置

アスレティックトレーナーが薦める

やまぐちスポーツ医・科学サポートセンター
日本スポーツ協会公認アスレティックトレーナー
逢坂 麻衣

スポーツ現場では、皮膚からの出血を伴う「創傷(擦り傷・切り傷など)」がよく起こります。創傷は重篤なけがにはなりにくいいため軽視されがちです。しかし、適切な処置ができていないと細菌感染で化膿してしまったり、傷口がいつまでも治らなかったりとプレーに支障をきたすこともあります。創傷の応急処置と初期治療はとても大切です。応急処置の方法を今一度確認しておきましょう！



擦り傷・切り傷などの軽い傷の処置方法



止血

傷口から出血している場合はまず止血します。

滅菌ガーゼなど清潔なもので圧迫しましょう。この時、出血している部分を心臓より高い位置にすると効果的です。



10分ほど続けても血が止まらない時は、速やかに医療機関を受診しましょう。



洗浄

水道水などの流水で砂や泥などの汚れを洗い流します。

流水で落とせない異物がある場合は、無理にこすり落とさないようにしましょう。こすることで傷口をさらに傷つけてしまいます。



洗浄ボトルに水を入れておけば、水道がなくてもその場ですぐ処置できます！



保護

傷口が乾燥しないように創傷被覆材*1(ハイドロコロイド製剤)を用いて保護します。

ワセリンを傷口に塗り、滅菌ガーゼで患部を保護する方法も有効です。



保護しても痛みがある場合は、被覆材の上からアイシングを行きましょう。

※ハイドロコロイド製剤商品の一例

*1 創傷被覆材 — 傷口からの浸出液を吸収・保持することで傷の乾燥を防ぐ。湿润環境を保ち、自己治癒を促す衛生材。

注意事項

- ・感染予防のため、処置をする人は使い捨て手袋やビニール袋などを使用し、素手で処置をしない。
- ・創傷被覆材は定期的に交換し、傷口に感染の兆候がないか確認する。

医療機関受診の目安

○感染の兆候がある場合

- 赤く腫れている
- 膿が出ている
- 熱感がある
- 痛みが悪化している
- 傷口に近い関節のリンパ節が腫れている

○リスクの高い傷の場合

- 異物(砂や汚れなど)が残っている
- 傷口が深い
- 出血が多い
- (圧迫しても数分以内に止まらない)

傷の応急処置セット

滅菌ガーゼ、使い捨て手袋、洗浄用ボトル、ピンセット、ハイドロコロイド製剤、ワセリン



定期的に使用期限などを確認して、すぐに使えるように準備しておきましょう。