



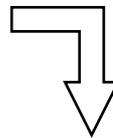
正しく使えていますか？ ～ モイストヒーリング用絆創膏 ～

モイストヒーリングとは、湿潤療法とも言われ、傷口を乾かさずに浸出液によって、最適な湿潤環境を維持することで、傷の治癒を早め、痛みを軽減し、傷跡を残りにくくする治療法です。また、自然治癒力の効果を高めます。

※浸出液・・・炎症などにより血管の透過性が高まり、組織や細胞からにじみ出た液体のこと

◆NGな使い方◆

傷口が汚れたまま貼ってしまうこと



砂などの汚れが残ったまま傷口を保護してしまうと、細菌が繁殖して腫脹や化膿等の炎症を引き起こします。傷の治りが悪くなるだけでなく、感染症の恐れがあるため危険です！

<正しい使い方>

- ① 傷口を流水できれいに洗い流す。
砂などの異物が残っている場合は、清潔なガーゼ等を使って取り除きます。
- ② 水気をよく拭き取る。
傷口周辺は、やさしく拭き取ります。
- ③ シワができないように、傷口に貼付する。
- ④ 貼付後、約1分間程度手で温めながら密着させる。
- ⑤ パッドが膨らんできたり、水が入ったりしたら、新しいものに取り換える。

BAND-AID (バンドエイド) のキズパワーパッドがイメージしやすいですね。

引用：BAND-AID
<https://www.band-aid.jp/qa>



<注意すること>

- ・2～3日に1回、パッドが白く膨らんできたら必ず交換すること。
- ・傷口やその周辺は、常に清潔を保つこと。
- ・パッドを剥がす際は、皮膚を傷つけないように、丁寧に剥がすこと。
- ・感染の恐れがある際は、使用しないこと。
- ・化膿（黄緑色などのドロドロした膿）が出ている場合は、感染の恐れがあるため、医療機関を受診すること。

<モイストヒーリング用絆創膏を使用できる傷>

- ・擦り傷（傷口が浅く、汚れがない状態）
- ・切傷（傷口が浅く、少量の出血）
- ・靴擦れ
- ・軽いやどけ
- ・あかぎれ、さかむけ（ささくれ）
- ・タコ、ウオノメ、マメなど

- ・感染の恐れがある傷
 - ・釘などの刺傷
 - ・動物の咬傷
 - ・重度のやけど
- には使用しないこと
※医療機関を受診してください。

にじいろだより

秋バテに注意！

夏の暑さや冷たい飲み物のとりすぎ、冷房による冷えなどで、体は知らないうちに疲れています。食欲がない、体がだるい、疲れが取れないといった「秋バテ」の症状が出てきます。秋バテを放っておくと、集中力が下がったり、免疫が落ちて、風邪をひきやすくなったりします。

〈秋バテのおもな症状〉

- ・体がだるい、疲れやすい
- ・頭が重い、めまいがする
- ・食欲がない、胃もたれをする
- ・よく眠れない、やる気が出ない

〈秋バテの原因〉

- ・冷たい飲み物や食べ物で胃腸が冷えている
- ・冷房と外気の気温差で自律神経が乱れる
- ・夏の疲れが回復しきっていない



〈秋バテの対策〉

- ①冷たい飲み物をとりすぎず、温かいスープやお茶をとる
- ②たんぱく質やビタミンを意識した食事をとる
- ③湯船につかって体を温める
- ④十分な睡眠と休養をとる

