

# 日衛連NEWS

Japan  
Hygiene Products  
Industry Association

発行 / (一社) 日本衛生材料工業連合会

## 知れば変わる 傷に合わせて選ぶ 絆創膏の新常識 ～傷の状態や生活シーンに合わせた、絆創膏の選び方・使い方を紹介～

(一社) 日本衛生材料工業連合会 / 全国救急絆創膏工業会

絆創膏は、身近で頼れる傷アイテムです。しかし、傷の状態や貼る場所、生活シーンによって、適した絆創膏は異なります。今号の日衛連NEWSでは、傷が治る仕組みや絆創膏の役割、種類、適した使い方について分かりやすくご紹介します。絆創膏への理解を深め、傷に合わせたケアを選ぶきっかけとしてお役立てください。

### 目次

- |                        |                 |
|------------------------|-----------------|
| 1. あなたは絆創膏を正しく使えていますか？ | 4. 絆創膏にも種類があります |
| 2. 傷はどうやって治るの？         | 5. 正しい貼り方、はがし方  |
| 3. 絆創膏って何をしているの？       | 6. こんな時は病院へ     |

## 1. あなたは絆創膏を正しく使えていますか？

絆創膏は、多くの人が一度は使ったことのある身近な創傷ケア用品です。しかし、使い方や選び方を意外と知らないまま使っていることも少なくありません。まずは、あなたの「絆創膏の常識、絆創膏への知識」をチェックしてみましょう。

### ○× クイズ：以下の問題は○か × の形式でお答えください

1. 「傷ができたら、まず消毒液で消毒するのが基本である」
2. 「傷は乾かした方が早く治る」
3. 「絆創膏はどれも同じ」
4. 「小さな傷なら何も貼らない方がいい」
5. 「出血が止まったら絆創膏はもう不要」
6. 「お風呂に入る前は絆創膏をはがした方がいい」
7. 「絆創膏は貼ったら毎日必ず交換する」

## ○× クイズの答え

1. × (理由) 近年では、多くの軽い傷は流水で洗い流すことが基本とされています。消毒液は傷の状態によっては治癒を助ける細胞にも影響を与えることがあります。(ただし、重度の傷や医療現場では消毒薬が使用されることもあります)
2. × (理由) 傷は適度に潤った環境の方が新しい皮膚ができやすいことが知られています。
3. × (理由) 切り傷、すり傷、靴ずれ、あかぎれ では適した絆創膏が違います。
4. × (理由) 傷口を保護することで、“汚れ”、“摩擦” 等から守ることができます
5. × (理由) 傷口はまだ完治していないため、保護することが大切です
6. △ (理由) 防水タイプならそのまま入れるものもあります
7. △ (理由) 種類によって交換時期は異なります

## いくつ正解できましたか？

実は、絆創膏の使い方や傷のケアについては、昔は正しいと考えられていたことが、現在では見直されているものもあります。

絆創膏は、ただ傷を覆うだけのものではありません。

傷を守り、傷が治っていく環境を整える大切なケア用品です。

絆創膏をより効果的に、上手に使うためには、まず「傷口がどのように治るのか」を知ることが大切です。

次の章では、傷がどのように治っていくのか、その仕組みを見ていきましょう。

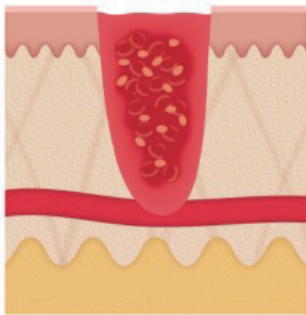


## 2. キズの治り方

皮膚に傷ができると、体はすぐに修復作業を開始します。  
傷の治癒は、大きく4つの段階を経て進んでいきます。

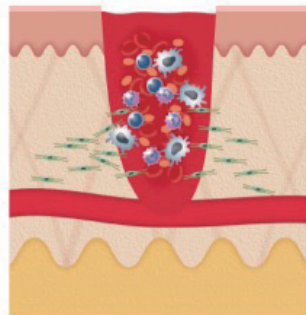
### ＜キズが治るまでの4段階＞

#### ① 出血を止める (出血・凝固期)



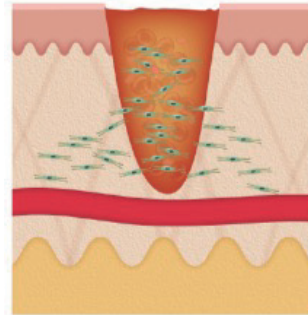
・血小板が凝集して止血を促し、血栓が形成される。

#### ② 傷口をきれいに する(炎症期)



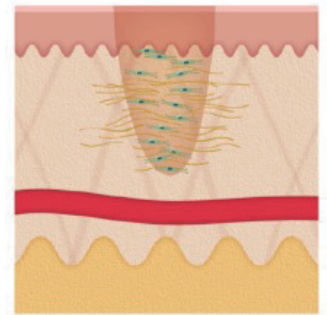
・白血球(好中球、マクロファージなど)が傷口に集まり、細菌や異物を除去する。  
・炎症反応によって組織を浄化。

#### ③ 新しい組織を作る (増殖期)



・線維芽細胞が傷を埋めるためにコラーゲンを産生する。そこに栄養を送るために新しく毛細血管もできる。

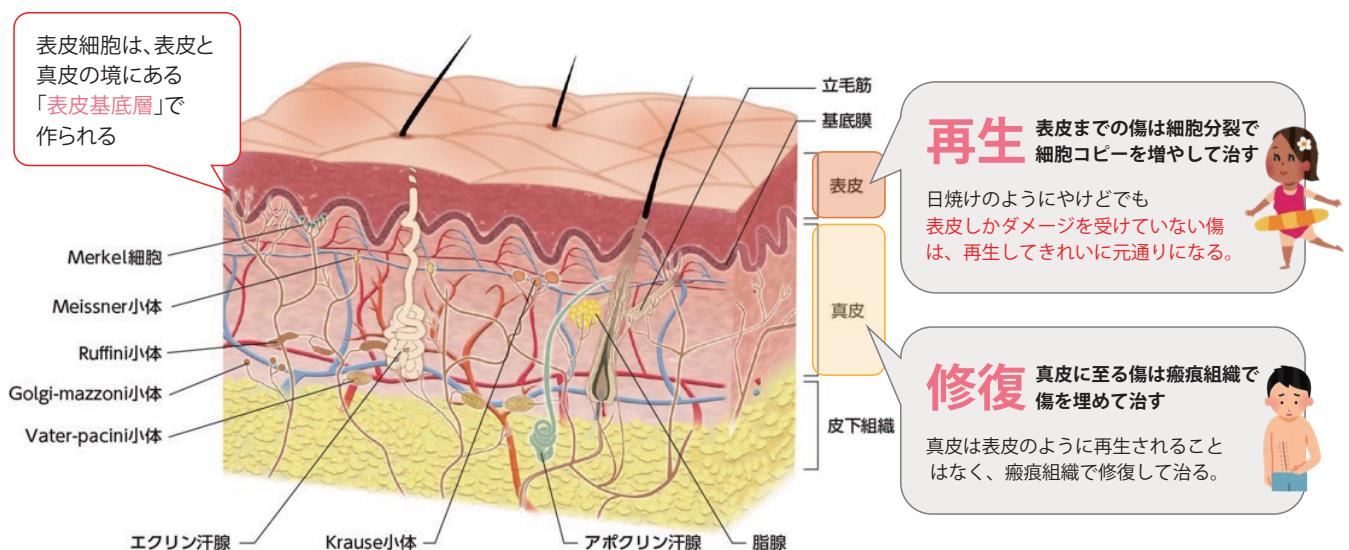
#### ④ 組織を整える (成熟期)



・作られたコラーゲンなどの組織が整理され、より安定した状態へ変化する

### ～傷跡が残る傷、残りにくい傷の違い～

- 治り方は、キズが「どこまで達したか」によって変わります
- キズあとが残るかどうかは、傷の種類やできた原因ではなく主に「深さ」によります



## 傷の治癒を助ける大切なもの：「滲出液」

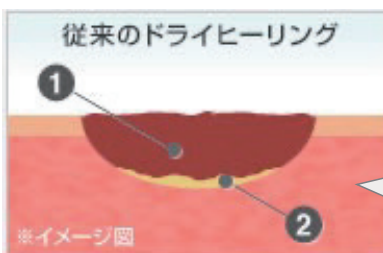
(滲出液には、キズを早く治す力がある)

### 「滲出液」とは

- ・キズからにじみ出てくる組織間液のこと。
- ・タンパク質に富み、創傷治癒に関わる様々な炎症細胞、サイトカイン、細胞増殖因子などを含む。
- ・色は透明から薄い黄色。

滲出液の  
効果・役割

- ①傷口の乾燥を防ぐ
- ②傷を治すための成分を運ぶ
- ③新しい皮膚ができるのを助ける



#### かさぶたができたから傷が治っているというわけではない

- ①創面の細胞は空気に触れると死滅する。  
滲出液や血液などが固まり、かさぶたとなる。
- ②かさぶたの下に残されたわずかな量の滲出液では、  
キズの治りは遅くなる。

傷口では、止血や炎症、新しい皮膚づくりなど、傷を治すためのさまざまな働きが絶え間なく行われています。

傷を治す主役は、あなた自身の体がもつ「治る力」です。

そして、その治る力が十分に発揮されるためには、傷が治りやすい環境を保つことも大切です。

では、その治る力を十分に発揮できるように、絆創膏はどのような役割を果たしているのでしょうか。

次の章では、絆創膏の「役割」を見ていきましょう。



### 3. 絆創膏って何をしているの？

傷を治す主役は、私たちの体に備わっている治癒力です。

絆創膏は、傷そのものを治すものではありません。

傷が治る過程を邪魔しないように保護し、体が本来もつ力を発揮しやすい環境を整える役割があります。



- ① **傷口を保護する**；汚れや細菌、摩擦などから傷を守る。
- ② **治りやすい環境を保つ**；傷から出る滲出液を適切に保ち、傷が治る過程をサポートします。
- ③ **日常生活をサポートする**；衣服や物との接触による痛みや刺激を軽減します。

絆創膏には、傷を守ることや傷が治りやすい環境を保つことなど、共通する大切な役割があります。

一方で、傷の種類や貼る場所、日常生活での使い方によって、適した絆創膏はことなります。

それぞれの特徴を知っておくことで、傷の状態や生活シーンに合った絆創膏が選びやすくなります。

次の章では、絆創膏の種類と、それぞれが得意とする傷や使用場面について紹介します。



## 4. 絆創膏にも種類があります ～こんな時はこんなタイプ～

絆創膏を選ぶときは、①傷の種類（状態）、②貼る場所、③生活シーンを意識してみましょう。

| 傷の状態・こんな場面           | 選ぶポイント    | おすすめのタイプ    | 主な特徴                   |
|----------------------|-----------|-------------|------------------------|
| 肌が弱い・かぶれが気になる        | 肌へのやさしさ   | 低刺激タイプ      | 肌への刺激を抑えた素材・粘着剤を使用。    |
| 浅い切り傷・すり傷            | 基本的な保護    | スタンダードタイプ   | 日常の傷の保護に適した基本タイプ。      |
| 水仕事・手洗い・入浴           | 水に強い      | 防水タイプ       | 水が入りにくく、はがれにくい。        |
| 作業・スポーツなど、はがれやすい場面   | 耐久性・密着性   | 強力耐久タイプ     | 丈夫な基材と高い粘着力で、しっかり保護。   |
| 指先・関節・ひじ・ひざなど動きの多い部位 | 動きへのフィット性 | 伸縮・部位専用タイプ  | 伸縮素材や特殊形状で、動く部分にもフィット。 |
| 傷から体液が出る傷            | 傷を乾かしすぎない | ハイドロコロイドタイプ | 湿潤環境を保ち、治癒をサポート。       |

## 4. 救急絆創膏類の種類(例1)

### 【低刺激タイプ⇒ウレタン不織布】

主な商品：ケアリーヴ™

柔らかく伸縮性があり肌にやさしい。  
通気性がよく、白くふやけない。  
水にも強い。



### 【スタンダードタイプ⇒ポリオレフィン、塩化ビニル】

主な商品：バンドエイド®

肌にやさしい「アクリル系」粘着剤  
はがれにくく、多種多様に対応。  
救急箱の常備品に。



### 【防水タイプ⇒ポリウレタンフィルムのラミネート】

主な商品：ケアリーヴ™防水タイプ、  
バンドエイド®防水  
水・バイ菌を通さず空気や  
蒸気を通す  
水仕事やプールに



### 【強力耐久タイプ⇒布】

主な商品：ガッチリバン™、ニッコバン®WP  
耐久性の強い布と強い  
粘着力長時間の水仕事や  
ハードな状況に



## 4. 救急絆創膏類の種類(例2)

### 【ハイドロコロイドタイプ】

ハイドロコロイドー体型(全面ハイドロコロイド)とアイランド型(中央部ハイドロコロイド+テープ)がある。

主な商品：バンドエイド®キズパワーパッド™、ケアリーヴ™治す力™

モイストヒーリングで「キズを早くきれいに治す」「痛みをやわらげる」



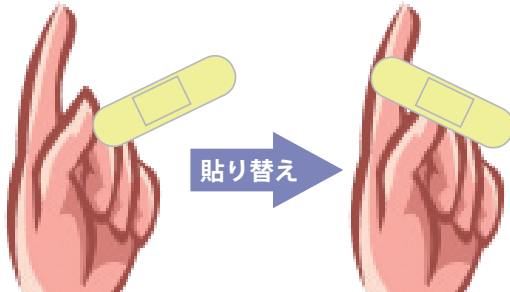
自分の傷の状態や生活シーンに合った絆創膏を選ぶことができれば、次は正しく使うことが大切です。

貼り方やはがし方を工夫することで、絆創膏の役割をより活かすことができます。



## 5. 救急絆創膏類の貼り方、剥がし方①

### 救急絆創膏の貼り方(例)



**POINT !** ●キズの大きさにあったサイズを

**POINT !** ●ナナメに貼る（端を重ねない）

**POINT !** ●ひっぱり過ぎない

**POINT !** ●貼り替え時は逆方向に貼る

**①**

折り返しがないほうのセパレーターを、パッド全体が見えるまではがします。

取扱いにくくなりますので、セパレーターをすべてはがしてから貼ったり、折り返しがあるほうからはがさないでください。

**②**

指を包み込むように、テープを伸ばさず長い方のセパレーターをはがしながら貼ってください。

テープを引っ張りすぎると皮膚に負担がかかり、かぶれやすくなりますのでご注意ください。

**③**

セパレーターをつまんできずぐちにパッドをあてます。

パッドに触れたり、キズぐちからずれないようにしてください。

**④**

もう片方のセパレーターをゆっくりはがしながら、シワにならないようによく密着させて指に巻いてください。

シワが入ると、はがれやすくなったり、かぶれの原因となります。また、水仕事などにより、キズぐちがぬれやすくなります。

## 5. キズ絆創膏の貼り方、剥がし方②

※救急絆創膏には、体の各部位に貼りやすいよう様々な形状があります。

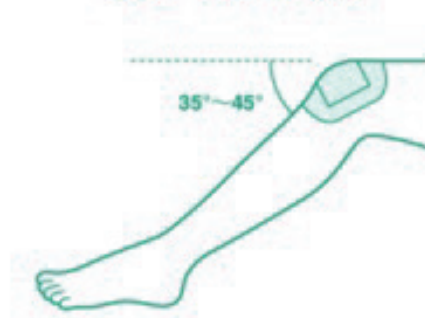


大判

ひじへの貼り方



ひざへの貼り方



指先



STEP:1



STEP:2

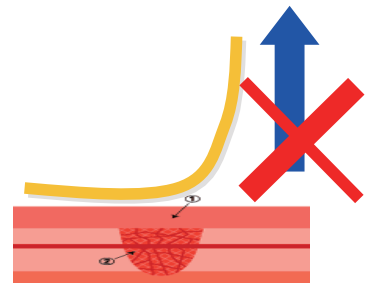
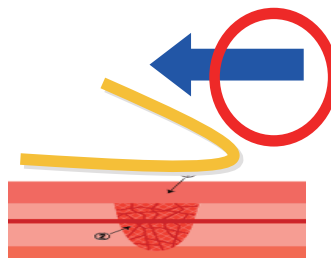


STEP:3

### キズ絆創膏の剥がし方(例)

POINT！ ●一気にはがさない

POINT！ ●角度を130度にする。



ここまで、絆創膏の役割や傷の治り方、傷に合わせた選び方、適切な使い方についてご紹介してきました。

絆創膏は、身近な傷のケアに役立つ大切なアイテムですが、しかし、傷の状態によっては、絆創膏だけでは対応できない場合があります。

最後に、医療機関への相談を考えた方がよいケースについて見ていきましょう。



## 6. こんな時は病院へ

傷の状態に不安がある場合は、自己判断せず医療機関へ相談しましょう



- ◇深い傷・大きい傷
- ◇出血が止まらない傷
- ◇異物が入った傷
- ◇動物にかまれた傷
- ◇赤み・腫れ・痛みが強くなる傷
- ◇膿が出る、治りが悪い傷

### まとめのことは

「とりあえず貼る」から「傷に合わせて選ぶ」へ

絆創膏は、傷を覆うだけのものから、傷の状態や生活シーンに合わせて「選ぶもの」へと進化しています。

大切なのは、その時の傷や状況にあったケアを選ぶこと。

絆創膏の新しい知識を身につけ、毎日のケアに役立てていきましょう。

