

# やけどをしたらどうする？ ～最新の手当て～

2階病棟 看護師 石本 知恵

寒い季節になると、ストーブやお風呂、調理器具などで「やけど」をする人が増えてきます。軽いと思って放っておくと、実は皮膚の奥までダメージが広がっていた…ということもあります。正しい初期対応を知っておくことが、早く・きれいに治すための第一歩です。

## ① まずは「冷やす」が基本!

やけどをしたら、出来るだけ早く冷やすことが最も大切です。流水を20～30分程度やけどした部分に当て続けましょう。水道の温度で十分です。冷やすことで、皮膚の中に熱がこもるのを防ぎ、ダメージの広がりを抑えることができます。



注意したいのは、氷や保冷剤を直接当てないことです。冷やしすぎると血流が悪くなり、かえって皮膚を傷めてしまうことがあります。衣服の上から熱湯がかかった場合には、無理に脱がさず、そのまま水をかけて冷やしましょう。

## ② 指輪や時計はすぐ外す

やけどをすると、時間が経つにつれて腫れが出てきます。そのままにしておくと、指輪や腕時計が抜けなくなってしまうことも。やけど直後、まだ腫れる前に早めに外しておくのがコツです。

服が皮膚にくっついてしまった場合は、無理に引っ張らず、上から水をかけて冷やすだけにしましょう。無理に剥がすと、皮膚が剥がれてしまうおそれがあります。

## ③ 清潔に「覆う」ことが回復のカギ

冷やしたあとは、清潔なガーゼやラップで軽く覆って保護します。昔は「乾かすと早く治る」と言われていましたが、今は、「湿潤療法」が主流です。やけどした部分を乾かさず、しっとり保つことで、皮膚が自然に再生しやすくなり、痕も残りにくくなります。

家庭では、ワセリンを薄く塗ってガーゼで覆うのもいい方法です。ただし、市販の軟膏や消毒薬は刺激になることがあるため、自己判断で使用しないようにしましょう。



## ④ こんな時は病院へ

次のような場合は、自己判断せずに医療機関を受診してください。

- ・水ぶくれができた
- ・やけどの範囲が広い(手のひら2枚分以上)
- ・顔・手・関節・陰部などにやけどをした
- ・電気・薬品によるやけど
- ・痛みが強い、または感覚がない

病院では、やけどの深さを見極め、適切な創傷被覆材や軟膏で処置します。場合によっては感染予防のために抗生剤を使うこともあります。

「少し赤いだけだから大丈夫」と思っても、実際には深いやけどだった…ということも多いので、迷ったら受診をおすすめします。

## ⑤ 日頃の予防も忘れずに!

やけどは、ちょっとした注意で防ぐことができるケガです。お風呂のお湯は40℃以下に設定し、子供が触れないように注意をしましょう。調理中は鍋の取っ手を内側に向け、炊飯器や電気ポットの蒸気口にも気を配りましょう。ストーブやヒーターには転倒防止のストーブガードなどをつけ、周囲に燃えやすい物を置かないようにしましょう。

## まとめ「冷やす→覆う→受診する」

やけどの初期対応は「冷やす→覆う→受診する」が基本です。そして、「適当に薬を塗る」「水ぶくれをつぶす」はNGです。

慌てず、落ち着いて、正しい手当を行いましょう。

当院では、やけどの患者さんは夜間、休日を問わず、24時間受け付けています。受診の際には、電話で、やけどの受傷部位や大きさ、やけどの原因をお知らせください。

氷水などを使用し、タオルを1枚はさんで直接患部に当てないように冷やししながら、来院して下さい。

やけどをして困ったら、  
**長崎病院 082-208-5801**  
までお電話ください。