

皮膚の傷・かぶれを正しく手当て

高齢者・お子さん・介護が必要な方と、そのご家族・支援者へ

小さな傷も、暑さ・汗・土・汚れた水で感染しやすくなります。最初の手当てと毎日の観察が大切です。

安全確認 | 手を守る | 安全な水で洗う | 圧迫止血 | 清潔に覆う | 毎日見る

まず守る 6 つの基本

1 安全を確かめる

火・電気・ガラス・薬品から離れます。通電中の物や倒壊物に触れません。

3 安全な水で洗う

安全が確認された水道水・飲用可能な水を使います。洪水・泥水・河川水は使いません。

5 清潔に覆う

傷にくっつきにくいガーゼや清潔な布で、きつく締めずに覆います。濡れ・汚れで交換。

2 手を守る

手洗い後に手袋を。なければ清潔なビニール袋を使い、血液や体液に素手で触れません。

4 出血を止める

清潔なガーゼ・布で傷を直接強く押さえ続けます。途中で何度もめくりません。

6 毎日見る

赤み・腫れ・熱・痛み・膿・におい・発熱を確認し、可能な写真と日付を残します。

1 やけど

まず冷やす。水ぶくれはつぶさない

まず行うこと

- 原因から離れ、安全を確保。衣類が皮膚に付いていれば、無理に脱がさない。
- 狭い範囲は、すぐに安全な冷たい流水で痛みがやわらぐまで冷やす。
- 指輪・時計は、簡単に外せるうちに外す。氷を直接当てない。
- みそ・油・歯みがき粉などを塗らない。水ぶくれはつぶさない。

その後の観察・処置

- 傷にくっつきにくい清潔なガーゼ・布で、ゆるく覆う。
- 範囲・場所・色・水ぶくれ・痛みを毎日確認し、濡れ・汚れで交換。
- 広い範囲を長く冷やし続けない。乳幼児・高齢者は低体温に注意。

早めに相談

- 顔・首・手・足・関節・陰部／手のひら以上／白色・黒色／強い痛み。
- 電気・化学薬品・煙によるやけど、赤みの拡大、膿、発熱。

2 切り傷

まず直接圧迫。止血できたら洗って覆う

まず行うこと

- 手袋を着け、清潔なガーゼ・布で傷を直接強く押さえる。途中でめくらない。
- 血が染みても最初の布を外さず、上から重ねて圧迫する。
- 止血後、安全な流水で洗う。周囲は石けんで洗い、よくすすぐ。
- 刺さったガラス・金属は抜かない。きつく縛らない。

その後の観察・処置

- 傷にくっつきにくいガーゼで覆い、濡れ・汚れで交換。
- 傷の開き・しびれ・動き・指先の色を毎日確認。浴槽・プールに浸けない。

早めに相談

- 圧迫しても止まらない／噴き出す／深い・大きく開く／異物がある。
- 顔・手・関節の傷、かみ傷、深い刺し傷、抗凝固薬の内服中。
- 土・がれきで汚れた傷や接種歴不明は、破傷風予防を相談。

1日1回、赤み・腫れ・熱・痛み・膿・におい・発熱を確認

すり傷・かぶれ・危険サインは裏面へ ▶

すり傷・かぶれの手当と危険サイン

傷は汚れを落として清潔に。原因物質はすぐ除き、症状の広がりを毎日確認。

3 すり傷

砂・泥・小石を、安全な水で十分に洗い流す

まず行うこと

- 手を洗い、手袋を着ける。出血は清潔なガーゼで直接圧迫。
- 安全な流水で十分に洗い、周囲は石けんで洗ってよくすすぐ。
- 強くこすらない。洪水・泥水で洗わず、異物を無理に掘り出さない。

その後の観察・処置

- 傷にくっつきにくいガーゼ・絆創膏で覆い、濡れ・汚れで交換。
- 毎日、赤み・腫れ・熱・痛み・膿・においを確認。
- 安全な水で短く洗うのはよいが、浴槽やプールには浸けない。

早めに相談

- 砂・小石が残る／広い・深い／顔の傷／強い痛みが続く。
- 糖尿病、血流障害、免疫を抑える治療中は、早めに医療者へ。
- 土・がれきで汚れた傷や接種歴不明は、破傷風予防を相談。

4 かぶれ

触れた物を離し、洗い流す。こすらない

まず行うこと

- 原因と思う物から離れ、汚れた衣類・手袋・アクセサリーを外す。
- 粉末は払い落とし、液体は安全な水で十分に洗う。必要なら低刺激の石けんを。
- 酸・アルカリを別の薬品で中和しない。目に入ったら洗い続け、すぐ相談。

その後の観察・処置

- 原因物の容器・商品名・写真を残し、再び触れない。
- 清潔な冷たい布で冷やす。処方薬は指示どおりに使う。
- 赤み・腫れ・水ぶくれ・じゅくじゅく・痛みの広がりを確認。

早めに相談

- 顔・目・口・陰部、広い範囲、強い腫れ・痛み・水ぶくれ。
- 息苦しさ、声のかすれ、ぐったり・意識の異常は 119 番。
- 化学物質が不明／症状が続く時は中毒 110 番・医療者へ相談。

すぐに医療者へ伝える症状（大量出血・呼吸・意識の異常は 119 番）

- 圧迫しても出血が止まらない、血が噴き出す、顔色が悪い・冷や汗（119 番）

- 手のひら以上のやけど、白色・黒色、電気・化学薬品、目に薬品が入った

- 赤み・腫れが急に広がる、強い痛み、膿、悪臭、発熱、赤い筋がのびる

- 顔・首のやけど、息苦しい、声がかすれる、口・鼻にすす（119 番）

- 傷が深く開く、骨・腱が見える、異物が刺さる、しびれ・動かしにくさ

- 土・がれき・刺し傷・かみ傷／糖尿病・免疫低下／破傷風接種歴が不明

介護・避難所スタッフの「毎日 30 秒チェック」

- 被覆材の交換時に、赤み・腫れ・熱・痛み・膿・においと傷の大きさを確認。
- 受傷日時・原因・場所・処置・写真を記録し、拡大や悪化を医療者へ共有。
- 破傷風予防接種、糖尿病・血流障害、免疫を抑える薬、抗凝固薬を確認。

応急手当・皮膚科 Q&A（公式情報）

やけどの手当
日本赤十字社出血・止血
日本赤十字社かぶれ
皮膚科 Q&A

小さな傷でも、暑さと汚れで急に悪化します。洗う・覆う・毎日見るを続けましょう。

参考（公式情報、2026 年 8 月確認）：日本赤十字社「熱傷（やけど）」「多量の出血」、日本皮膚科学会「創傷・褥瘡・熱傷ガイドライン—1 創傷一般（第 3 版）」「同—6 熱傷診療ガイドライン（第 3 版）」「接触皮膚炎診療ガイドライン 2020」・皮膚科 Q&A（かぶれ）、厚生労働省「破傷風についてのお知らせ」「被災地での健康を守るために」、CDC Safety Guidelines: Floodwater、WHO Community First Aid Response。

化学物質の事故：中毒 110 番（一般・24 時間）大阪 072-727-2499／つくば 029-852-9999。本資料は一般的な情報です。傷の深さや汚染、持病、服薬により対応は異なります。処方薬・消毒薬・抗菌薬は医療者の指示に従い、他人と共用しないでください。

発行：_____

連絡先：_____

作成：2026 年 8 月