

あなたが生き生き過ごすために

手術を受けるすべての方へ ～傷あとのケアについて～

手術の傷は一度壊れた組織を新しく作り直すことで治っていきます。瘢痕という形であとが残ります。

傷は炎症期、増殖期、成熟期を経て、治っていきます。

刺激が加わると、肥厚性瘢痕やケロイドになることがあります。

手術の傷は皮下組織まで至るので、皮膚の感覚が鈍くなり、汗腺や脂腺が働きにくくなります。

痛みは手術直後から3日程度あり、感覚が鈍くなるためその後おさまってきます。

長期的にはピリピリとした痛みが残ることがあります。

説明動画は
こちら



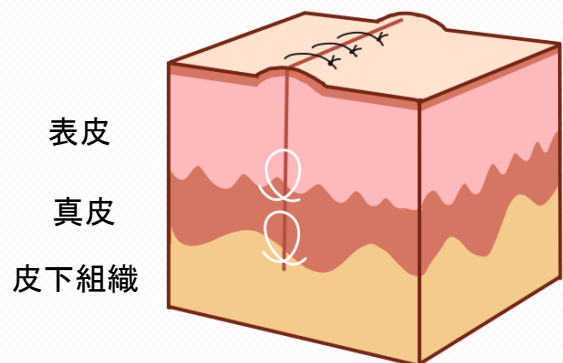
手術の傷が治る過程

手術の傷は炎症期、増殖期、成熟期を経て治っていきます。

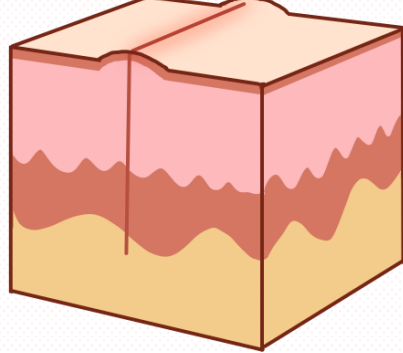
炎症期: 術後～3日

増殖期: 術後3～7日

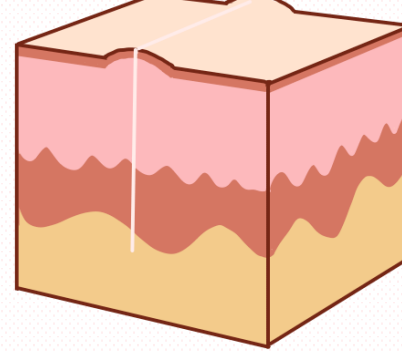
成熟期: 術後3週～1年



傷口が閉じて、赤い腫れ、熱感、痛みを生じます。



新しい細胞が増え、傷のスペースを埋めていきます。赤みやかゆみが生じます。



細胞の活動が落ち着き、肌の色に近い傷あとになる。半年～1年かけて傷が柔らかくなります。

傷が治る過程で、刺激が加わると...

炎症が持続し、赤く盛り上がった目立つ傷あとになってしまうことがあります。

原因には、「物理的的刺激」と「体質」があります。

「物理的的刺激」

体質: 女性ホルモンや高血圧などがケロイドの原因になると言われています。

● 伸展刺激

傷や周りの皮膚が引っ張られることで炎症が生じます。

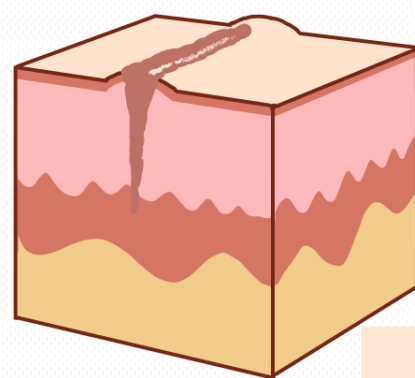
● 摩擦刺激

衣服などとのこすれによって炎症が生じます。傷を保護するテープをはがす時にも刺激になります。

● 化学刺激

紫外線によって色素沈着(黒ずむ)の原因になります。

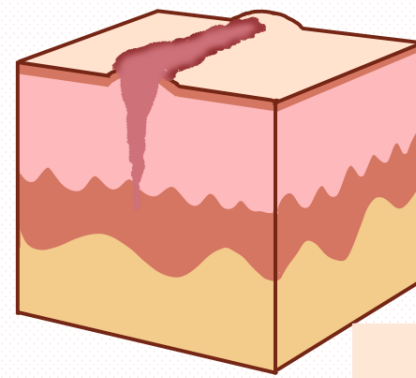
肥厚性瘢痕



もとの傷の範囲で赤みや盛り上がりが起こる。

赤みや軽いかゆみが生じる。時間がたてば、自然に治ることがある。

ケロイド

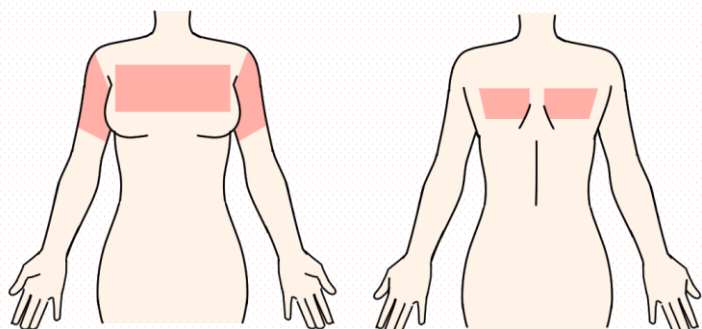


もとの傷を超えて赤みや盛り上がり広がる。

痛みや強いかゆみが生じる。自然に治ることが少ない。

どんな手術で起きやすいの？

突っぱりが起こる手術(胸部・背中)、皮膚がよく動く部分(関節部)の手術におきやすいです。



肥厚性瘢痕やケロイドは予防/治療できる？

傷あつをケアすることで予防することができます。詳しくは裏面

肥厚性瘢痕やケロイドは形成外科や皮膚科で治療することができます。内服/注射(ステロイド)による治療、手術などで治していきます。

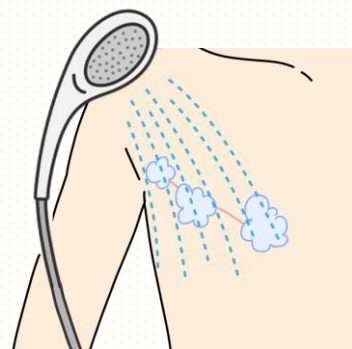
傷あつが気になる場合には、医師に相談しましょう。



傷が閉じるまでは、「清潔」が大切！

傷の表面や周囲の皮膚に付着した汚れや細菌を取り除くことで、感染を予防し傷の治りをよくします。

石鹸をよく泡立て、傷を優しくなでるように洗います。
ゴシゴシ洗わなくてOK！
その後は清潔な水でしっかりと流しましょう。



傷は水に濡らしていいの？



水に濡らしてしっかり洗いましょう！

毎日消毒はいらないの？



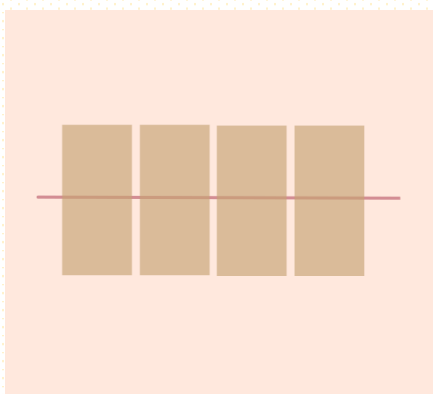
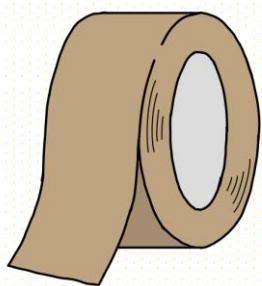
消毒剤は傷の治りを遅くしてしまうことがあるので、勧められていません。

傷あとケア ~テープ療法について~

傷をきれいに治すためには、傷がふさがった後の「**傷あとのケア**」が大切です。

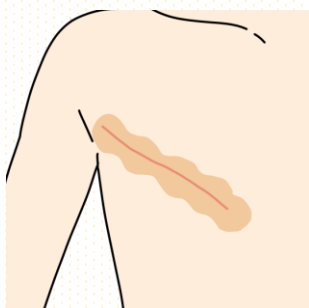
テープ療法で傷ケアができるしくみ

1. 進展刺激を抑えます
2. 摩擦刺激を抑える
3. テープをはがす時の刺激を抑える
4. 紫外線を避ける



切って使うタイプのテープは

傷あとに**垂直な向き**にテープを貼ります。
少しテープを引っ張りながら、**皮膚を寄せるよう**にして貼ります。



傷と同じ方向に貼る簡単なテープや、シリコンでできたテープなどがあります。
※シリコン製品は傷が治る過程でコラーゲンが作られすぎるのを予防します。

保湿が大切！ 皮膚をしっかり保湿しましょう。

乾燥すると、傷が固く赤くなりやすくなります。
保湿剤(なんでもOK)を継続的に使用して保湿しましょう。

- いつから貼ればいいのか？
傷が完全に閉じた直後から貼りましょう。術後7-14日が目安です。
- どのくらいで張り替えるのか？
製品によって、毎日張り替えるものと、汗や肌質に合わせて5-7日ごとに張り替えるものがあります。
自分の生活スタイルにあった製品を選びましょう。
- いつまで貼ればいいのか？
傷あとは、3か月から1年かけて炎症がよくなって、治っていきます。
術後6か月程度を目安に継続しましょう。
- テープでかぶれたら？赤くなったら？
赤みが治まるまでテーピングをお休みする日を作ってくださいか、テーピングを終了してください。

- テープは張ったまま洗浄する？
テープの上から洗浄していただいて大丈夫です。
テープをはがしたら、傷を洗浄してからテープを貼りましょう。

- 放射線治療中はテープを貼ってもいい？

放射線治療中、治療後皮膚炎がある時期はテーピングを控えてください。テーピングはお休みです。

テーピング再開は放射線治療科の先生、看護師にご確認ください。

傷を見るのが怖いです



手術後すぐに確認しなくて大丈夫です。
傷を見るのが怖い時は一緒に見てみましょうね。
まずは手術を頑張った自分をほめてあげてください。

私たち医療者にご相談ください！

傷を見るとつらかった治療を思い出しそうで。



少しでも痛みやかゆみがないように治しましょうね。

術後の痛みは我慢せずに、しっかり痛み止めを使いましょう。

