A serene sunset scene over a beach. The sky is a mix of soft pinks, oranges, and purples. In the center, two silhouetted figures are walking away from the viewer, each carrying a surfboard. The ocean is calm, and the foreground shows the dark, wet sand of the beach. The overall mood is peaceful and reflective.

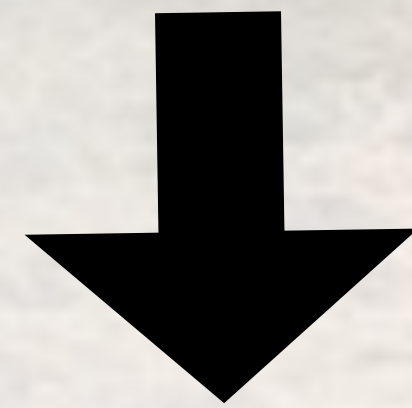
創傷の処置

和歌山県サーフィン連盟サポートチーム

サーフィンにおける創傷

ケガの**50%以上**が**擦り傷**や**切り傷**

海底やボードとのと接触によるもの



砂や異物、雑菌が傷口に混入し**化膿**することが多い

創傷の処置のポイント

もし擦り傷や切り傷をしてしまったら..

①流水で洗浄し創部から雑菌、異物を除去

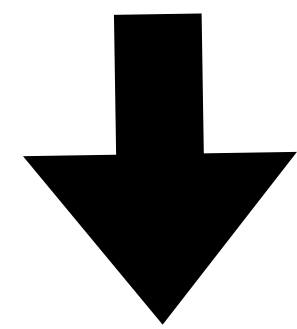
※砂や異物がかなり付着している
場合消毒液を使用

②出血があればタオルやガーゼで圧迫止血

③患部を乾燥させず、潤いを保つ

(軟膏やワセリンを塗布、創傷被覆材*や防水傷保護フィルムの使用)

*ドレッシング材



早く皮膚を再生させ、傷痕を残さないように治癒させる。

創傷の治癒が遅延するケース

消毒液の使用⚠

雑菌と共に皮膚再生に作用する細胞まで破壊してしまう

※砂や異物がかなり付着している場合(不潔)は、消毒液を使用

ガーゼ等で滲出液を取る⚠

滲出液は皮膚再生に必要なタンパク質を含む細胞なので取らない。

乾燥状態になると二次的な創傷が怒ることがある。

まとめ

- サーフィンにおいて創傷(切り傷や擦り傷)が多い。
- 創傷の処置は流水で異物や雑菌を除去し患部の潤いを保った状態で治癒させることが有効とされている。
- 現在は消毒液やガーゼの使用は推奨されていないが、かなり異物や雑菌が混入している場合は消毒液が必要。
- 傷が大きい、出血がひどい、異物が取れない、痛みが強い、顔面の傷等の場合は医療機関受診をお勧めします。



参考文献・参考医学雑誌

- ・ 公認アスレティックトレーナー専門科目テキスト8 救急処置

上記の医学雑誌、論文を参考にして自分なりに解釈した内容をまとめてみました。
これが皆様に当てはまるかはわかりませんが、一つの考えとして拝見
していただけると幸いです。

和歌山県サーフィン連盟サポートチーム