

傷跡のケア

傷跡のケアってなに？

けがややけどは治った後に「傷跡」へと変化します。治った後から半年～1年くらいまでのまだ傷跡が赤くて硬さのある状態を「未成熟瘢痕」といいます。将来的に「きれいな傷跡」になるためには傷跡のケアをきちんと行うことが大事です。具体的には①保湿、②遮光、③保護を行います。

具体的なケアの方法は？

①顔の傷跡や火傷の跡、擦り傷

顔の傷跡のケアに必要なことは保湿と遮光です。以下の製品を1日2回朝晩に塗って、外出時は日焼け止めクリームを塗ってください。テープは傷の赤みを消すのには逆効果ですので、必要な時以外は貼らないようにしてください。日常的に傷跡を隠したいと思ったらコンシーラーなどを使用してください。

(ハイドロキノン入りコンシーラー：3,300円 自費診療)

□ ヘパリン類似物質（ヒルドイドなど）

保湿剤の一つです。保険で処方することが可能です。

□ バイオイル：770円（25ml）

傷跡のケアとしておすすめのオイルです。ビタミンAの一種であるパルミチン酸レチノールが入っています。(当院では購入不可。全国のドラッグストアなどで購入可能。)

□ エンピロン：4,510円（モイスチャークリーム1）

世界中で使用されているスキンケア製品であり、ビタミンAとCが多く含まれています。様々な創傷にビタミンAを補充する事で目立ちにくい傷跡(肥厚性瘢痕やケロイドを予防)にする効果が知られています。

(参考文献：Comparative effect of topical silicone gel and topical tretinoin cream for the prevention of hypertrophic scar and keloid formation and the improvement of scars. S.Y.Kwon, et.al.JEADV 2013)

□ U-Vlock：2,160円（7日分）、7,020円（30日分）

1粒で24時間持続する飲む日焼け止め。毎日の使用でより効果が高まります。

□ ビタミンB：3,240円（30日分）

皮膚の健康を維持し、新しい皮膚細胞の生成を促進します。それによりきずの治療と肥厚性瘢痕の予防に役立ちます。

□ 高濃度ビタミンC：4,320円（30日分）

コラーゲン生成を助け、傷ついた皮膚の修復を促します。また、抗酸化作用で細胞を保護し免疫機能を強化し、色素沈着も予防します。

□ 亜鉛・銅：2,160円（30日分）

亜鉛は皮膚ダメージの修復と免疫に関して、また銅はコラーゲンとエラスチンの生成を促進します。両者とも一緒に使うことができずの治療に有効です。

(全て税込価格)

②胸部～肩、上腕、下腹部、関節部の傷跡

この部分は傷跡に強い緊張がかかるためテープで緊張を取ることをお勧めします。かぶれ予防のため頻回に貼り替えたりせず、週に1回程度の交換を行ってください。

□ マイクロポアテープ：275円（小） 550円（大）

茶色のテープです。

□ アトファイン：2,200円

手術後の傷あとケアテープです。傷の大きさによってSサイズ（12枚入り）、Mサイズ（6枚入り）、Lサイズ（6枚入り）があります。

□ メピタック：4,200円（2cm×3m）

保湿効果が高く、赤みや痒みの改善やケロイドの予防が期待されます。

張り替え時に皮膚の損傷が起こりにくいです。

（全て税込価格）

Q&A

Q、お化粧はできますか？

A、傷跡の上に化粧をすることは問題ありません。ケア製品で保湿したのち、お化粧をしてください。

Q、どうしてもテープを貼って隠したいのですが..

A、顔や手などの目立つ部分に対するテープ保護はなかなか赤みが消えませんのでお勧めしません。隠したい場合はコンシーラーを使ったり、メディカルメイクをお勧めしています。どうしてもテープを貼る場合は出来るだけ貼りっぱなしにするか、貼る期間を短くしてください。

Q、外来通院はどのくらいするのですか？

A、傷跡のケアを指導した後は1ヶ月後、3ヶ月後、半年後のタイミングで通院していただく予定です。もし手術やレーザーなどの治療を希望されない場合はそこで終了となります。なお当院は予約制となっております。WEBからご予約をお取りください。

Q、傷跡がどうなっていくのか不安なのですが..

A、今後この傷跡がどうなっていくかは非常に不安だと思います。しかし、焦って傷跡に刺激を与えるような治療は副作用も多くお勧めしません。きちんとしたケアを行っていけば、ほとんどの傷跡は白い成熟した傷跡へと落ち着いていきます。ご不安はあると思いますが、今の時期は傷跡のケアをしっかりしていくことが一番の近道です。



きずときずあとのクリニック

形成外科・美容外科

次回のご予約は
LINEから簡単に
行なえます▶▶

