

救 急 法 マ ニ ュ ア ル

もくじ

はじめに

- ・ 野外救急法と従来の救急法の相違点 1
- ・ 危険因子の分類
- ・ 4つの鍵
- 参加者の観察、危険予知回避能力、 2
- 応急手当、精神面のコントロール 3

各プログラムと想定される事故 5

レスキューの実際

- ・ 3つのキーワード 7
- ・ 止血法 9
- ・ 体位 11
- ・ 落雷 12
- ・ やけど 14
- ・ 熱中症 15

再確認事項 17

ポイズンリムーバー・カウンターアソールト 18

運搬 20

はじめに

◎野外救急法と従来の救急法の相違点 (H7 藤村の報告書より)

条 件	野外救急法	従来の救急法
連 絡	<ul style="list-style-type: none"> ・ で知らせる ・ 数時間単位の対応 	<ul style="list-style-type: none"> ・ 電話(119)で知らせる ・ 数分以内の対応
環 境	<ul style="list-style-type: none"> ・ の影響 ・ ・ 劇的な効果 	<ul style="list-style-type: none"> ・ 調整しやすい ・ 多くの場合、屋内 ・ 小さな効果
器 具	<ul style="list-style-type: none"> ・ の器具 ・ アウトドア用品と自然物 <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-top: 5px;">(具体的にば?)</div>	<ul style="list-style-type: none"> ・ 特殊な医療器具
運 搬	<ul style="list-style-type: none"> ・ 人力による 	<ul style="list-style-type: none"> ・ 自動車等
他の方法	<ul style="list-style-type: none"> ・ 野外活動の技術 	<ul style="list-style-type: none"> ・ 特に必要なし

◎我々の事業において参加者の冒険心を喚起することは不可欠である。しかし冒険には危険がつきものでもある。その危険にさらされている中で参加者の安全を確保することは、インストラクターの重要な任務である。

野外活動における危険因子を分類すると、

- 生物学的危険・・・人間が生物である以上、やむを得ずさらされる危険
(例えばつますいて転ぶ、病気や中毒等)
- 文化的危険・・・道具等の使用など知識の不足によって引き起こされる危険
(例えば刃物による外傷、火による火傷等)
- 社会的危険・・・他者との人間関係ために起こる危険
(例えばふざけあつての外傷等)
- 環境的危険・・・周囲の自然環境が及ぼす危険
(気象によるものや危険な生物による)

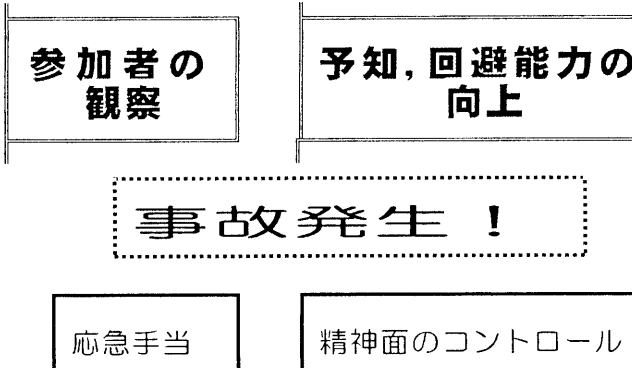
(インストラクターマニュアルより)

◎そこで大切なのが、右の4点である。

特に事故発生までにインストラクターができる 部は、

大変重要であり、大半の事故

はここで防げると言われている。又、事故発生からは冷静で的確な処置と、それ以上に心の安定が重要である。以下、自分ならどうするかを考えながら読み進めたい。



1. 参加者の観察

注意深いインストラクターは、参加者のサインを見逃さない。OBSでは、参加者から注意をそらすことは許されない。

参加者の身体状態を知る

- ・ 顔色
- ・ 爪の色
- ・ 体温
- ・ 呼吸
- ・ 皮膚の様子

参加者の心理状態を知る

- ・ 口数が少なくなる。多くなる。
- ・ 行動が鈍くなる。
- ・ 注意が散漫になる。
- ・ 一人でいることが多くなる。
- ・ 特定の参加者やインストラクターと一緒にいたがる。

(インストラクターマニュアルより)

2. 予知,回避能力の向上

- ・ 参加者の危険予知,回避能力を向上させる事で、事故確率や被害の軽減が期待できる。
- ・ 積極的な救急法ともいえる部分で、インストラクターの重要な技術である。
- ・ 冒険教育(OBS的な活動)では、非指示的な(ノゲイルティブ)働きかけを重視するが、自分と他者への安全に関わることについては、参加者に指示的な働きかけを含め十分な理解を図ることが必要である。特にトレーニングフェーズをその時期として、ケース・スタディなどで正しい方法の理解を図りたい。

教える必要がある事

- ・ 雷雨時の避難の仕方
- ・ ストープの使い方
- ・ 食器のクリーンナップ
- ・ 水の取り方
- ・ 水の補給の仕方
- ・ トイレの仕方
- ・ 便秘の予防
- ・ 害虫,ハチ,ヘビ,熊について

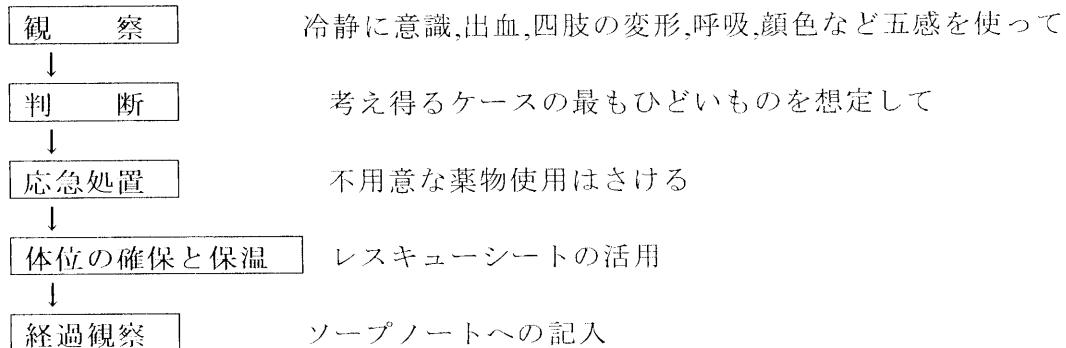
あなたの考えたポイント

上記以外にも各アクティビティでの安全対策があるが、それは後で紹介する。

- ・ 自己責任の考え方も、参加者の年齢により漸次導入したい。
- ・ トラスト系のゲームでも、スポッティングの取得を段階的に参加者に教えることができる。コースの前半で、時間を見つけて取り組みたい。

3. 応急手当

応急手当に共通する流れとしては、以下のものが考えられる。詳しくは後に述べるが、救急バッグの中身や使い方の熟知も必要である。バッグにも、簡単な処置のポイントを載せたマニュアルを入れてある。



4. 精神面のコントロール

- ・インストラクターがあくまで応急手当に止めるのは、医療プロではないのだから仕方がないが、少なくとも傷病者や他の参加者の精神的安静をはかる部分においては十分にプロでありたい。
- ・実際の事故でも、けがが原因ではなくショックによる死亡例の方がはるかに多いという報告がある。ここで簡単なロールプレイ。

「大出血の傷病者がいる。
あなたは応急手当をしながらどんな声かけをするか？」

配慮しなければならないのは、けがの程度を不用意に口にしないことである。

声かけのタブーとしては、

「うわー 骨までいっとる。」「血がとまらない。」「救急車までもつか？」

冷静な今は、「そんなこと言うわけがない。」と思うのだが、いざ現場となると意外に無神経な言葉がやり取りされるらしいので注意したい。

- ・無線での連絡の際なども、不必要な情報は連絡者だけにとどめる工夫がいる。
(イヤホン使用やボリュームダウンなど)
- ・ハチの被害などグループ全員が被害の可能性があるときは、集団のパニックを避けなくてはならない。(簡潔な指示,命令など)
- ・複数の指導者がいるときは、その中での分担も重要である。
「誰が連絡を取るのか」「他の参加者のコントロールは誰がどうするか。」等事前に話し合っておきたい。ここでロールプレイ。

「ハチに刺された。さらに被害がでそう。2人の分担は」

各プログラムと想定される事故

症 状	見 立 て	処 置	留 意 事 項
ひりひり 紅 斑	日焼け	・ 冷やす	・ 長袖などの服装やUVケア商品で予防に努める ・ ひどくなると水疱
かゆみ 発 疹	かぶれ (ハゼ,カサ)	・ 洗って清潔に (オイラックス)	・ 事前に体質を把握(注意を要する子として) ・ 症状が広がったり全身症状がでる場合は、医療機関へ
転 倒	骨折,捻挫	Rest…安静 Ice…冷却	・ 浮石や倒木での声かけ ・ 落石の可能性がある所では、間隔をあけて。 ・ ロープや鎖場は一人ずつ ・ 主に下山時に注意
落 石	打撲,挫傷	Compression…圧迫	
滑 落		Elevation…挙上	
赤ら顔	熱中症	・ 上半身を上げる ・ 四肢から徐々に冷やす	・ 共に嘔吐や意識障害がなければ水分補給。 (ポカリなど)
あつくて 乾いている			
青白い顔	熱けいれん 熱疲労	・ 下半身を高く ・ 保温	・ 正反対の手当になるので注意する。
冷たくて じっとり汗			
ちくっと 刺された	へ ビ	・ 吸 引 ・ 毒蛇なら搬送	・ 服装と危険個所の周知 ・ 特に個人行動時に注意 ・ かまれた場所より上での緊縛 ・ かまれたヘビの特定
	ハ チ ア ブ ブ ヨ ほか	・ 吸 引 ・ 水 洗 ・ アイシング	・ 二次被害に遭わぬように速やかに退去する ・ ホイストムバーは万能ではない (髪の中や細い所など使えない箇所もある) ・ アレルギー反応に注意 ・ 地元の見撃情報収集
	くま 野犬 いのしし	・ カウンターアタック ・ 目を見てゆっくり退去	・ カウンターの携行 ・ 食料,ガベの保管(離れた樹上) ・ 音を出しながら移動 ・ トイレなどの個人行動も複数でいく習慣 ・ 地元の見撃情報収集

症 状	見立て	処 置	留 意 事 項
火や熱い物との接触 (紅班,水疱) 摩 擦	火 傷	・アイシング ・患部の保護	・衣服などを脱がすより、まずアイシング ・直後には痛みが少ないが過小評価しない
刃物と接触 出 血	切り傷	・止血 ・消毒 ・感染症に注意	・深い傷は医療機関へ ・切り落とした部位はビニールに入れ冷やして持参
激しい腹痛 嘔吐,下痢 (意識障害) (麻痺)	食中毒	・医療機関へ ・横向き安静体位	・予防を心がける (食材の加熱調理,手指と調理器具の消毒) ・吐瀉物は採取し持ち込む ・食べた食品も保存 ・下痢気味の参加者には調理させない
腹 痛	腸 炎	・状態により医師	
嘔 吐	過 食		・スパイスのかけすぎ等も
膨満感	便 秘	・冷水の一气飲み ・マッサージ	・野外の用便に不安な参加者も多い。気軽な雰囲気
下 痢	水あたり	・安静	
※詳しくは資料5の 内科的トラブルを参照	生理痛	・下腹部に温湿布	
悪寒,発熱 腹痛など	寝冷え	・明け方の気温変化について知らせ、シュラフをかけさせる。	
喘 息		・事前に常備薬をもらう。イントラで管理	
過呼吸		・落ち着かせて、紙袋等でゆっくり呼吸させる	
アトピー		・事前に常備薬をもらう。イントラで管理 ・肌の清潔を心がける	
落 雷		・尾根筋や広い場所は危険なので、放電の間隔を見計らって安全な場所へ避難する。 ・木下は危険。幹から離れ、木の頂上を45°以内に見上げられる場所へ。 ・金属を身につけている際は、体からはなす。	

ランニング&ディップの勧め (〇〇)

清潔を保ち、気分をリフレッシュさせるイントラの必殺技！

便秘にも効果があるし、使いどころとローインパクトに気をつけてぜひ！

レスキューの実際

これだけは知っておきたい 3つのキーワード

1 「セルフレスキュー・ファースト」

“何よりも、まず**自分の安全確保を第一**に考えるべきだ！”というもの。

助けに行かなければいけないような状況では、当然救助者も危険な状況に置かれる。その状況において、何も考えずに飛び出して行って・・・もしも『ミイラ取りがミイラになった！』なあってことになったらどうしますか？一人のミイラを助けるつもりが、二次災害でミイラが二人になってしまった・・・状況はより深刻になってしまいます。どんな状況であれ、救助を行うという行為は、被害にあう可能性のある状況に自らのみを置くことになる。助けに行く前に・・・行動に移す前に・・・ちょっと一息入れて冷静になり、“声をかけるだけではダメなの？”“何か他に役に立つものはない？”など、状況に潜む危険を観察し、その中で

『自分に何が出来て、どこまでが限界か』

を判断し、その範囲内で行動できる方策を考えよう！

2 「A K I S」

「Always keep it simple」の頭文字をとったもので、救助の際、“恒にシンプルな方法を考えよう！”ということである。初期対応の現場では、救助活動であれファーストエイドであれ、すべての行動は時間との戦いである。速く行わなければ、時間の経過とともに状況は悪化し、取り返しがつかなくある。そういう現場における行動、つまり方法論の選択では、キープ・シンプルが絶対命題となる。

方法がシンプルであれば、それだけセットアップも早くできるし、安全性も高い。

今そこに何があって、内をするのがもっともシンプルなのかを瞬間的に判断することこそ・・・レスキュー&ファーストエイドの基本的で重要なことなのだ。ただし、この迅速に・・・とは決して『あわてて』という意味ではない。セルフレスキューが確立されているかどうかを確認し、これなら万全だ！という確証がもてて始めて行動できるのだぞ！

3 「L A S T」

ファーストエイドやレスキューにおいては、絶対に踏まえておかななくてはならない手順がある。その手順を簡単に説明して覚えやすくしたキーワードが『LAST』だ。

① Locate (状況の把握)

何かことが発生したら・・・

- ・ なぜ起こったのか・・・を観察する
- ・ どの方向にことが進んでいるのか・・・を考える
- ・ それに対応する方法は何かベストか・・・を考える
- ・ 機材、人材がどれくらい必要か・・・を考える
- ・ 自分がそれに対応できる能力があるかどうか・・・を判断する。

現場の地理条件、時間帯（日が昇るのか沈むのか、など）、民家へのアクセス条件なども考慮に入れ、

自分が行動する上で何が障害になり、何が危険となるかを見極めることが大切だ。

② Access (到達のプロセス)

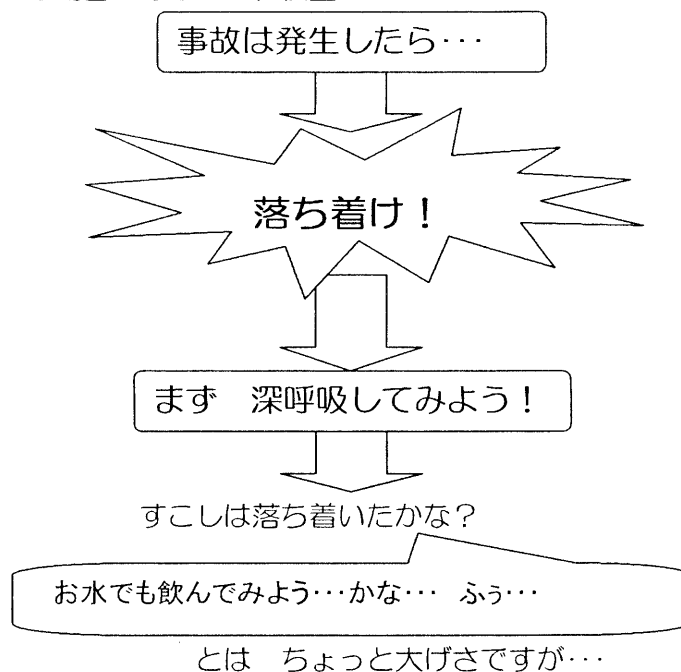
安全に…極カシンプルに…被害者にアプローチしていくステップだ。例えば、崖下に倒れている人のもとに接近する場合は、自分が落石や滑落の危険性にさらされたりしない方法を選んでアプローチする方法がないだろうか???

③ Stabilization (状況の安定化)

被害者のもとに到着した後、被害者が置かれている状況が、今よりも悪化しないように現状維持、もしくは改善させる段階。自分たちの知識や経験を駆使して、現状維持に努めることが最善だろう。

④ Transport (搬送・移動)

厳しい状況の中で、私たちに出来ることは・・・被害者が置かれている状況を安定させ、なるべくいいコンディションを維持してあげることだ。何らかのレスキュー&ファーストエイドののち、救急隊やよりよい治療機関（組織）に被害者を受け渡す必要が出てくることもある。この受け渡しを含め、受け渡しの場所まで被害者を安全迅速に移送するステップが必要となる。救助した被害者の容態が軽症に見えても、後々に不具合を生じる場合もあるので、慎重に!!!



後先考えずに行動しても、判断を誤ったり、失敗したりしてしまう場合が多い。

落ち着いて 慎重に 行動しよう!!!

1 止血

次の3つの方法がある。

(1) 直接圧迫止血法

最も簡単な止血方法で、この方法でほとんどの出血は止められる。

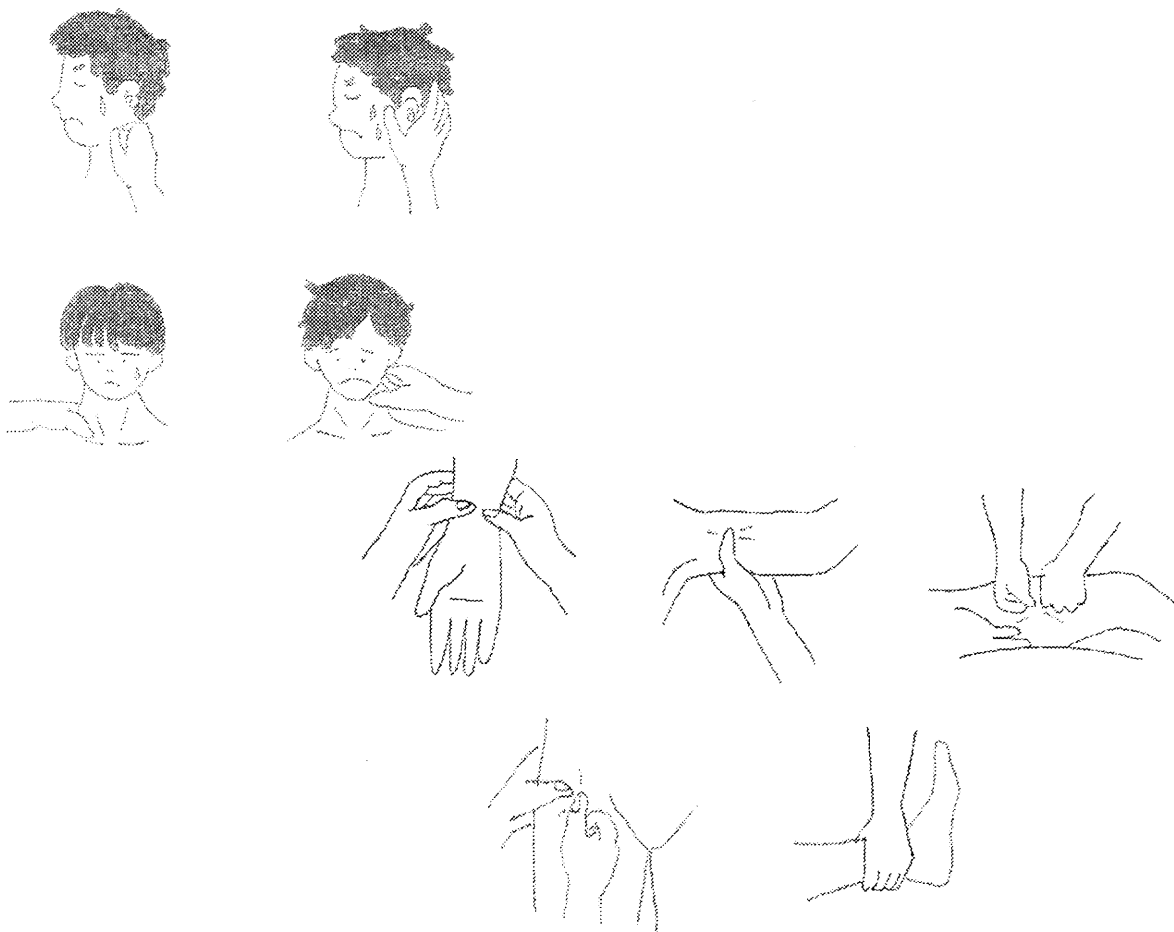
- ① 手足から出血している場合は、出血部分を心臓よりも高く上げる。
- ② 傷が汚れている場合は、水で洗う。
- ③ 滅菌されたガーゼ、バンダナなどを、出血部位に当てる。滅菌されていない場合は、ライターなどの火で軽くあぶると滅菌できる。

チェック! 傷口に当てたガーゼなどに血がしみても取り替えてはいけない。その上にさらにガーゼなどを当てて押し続ける。押さえるかわりに包帯を巻いた場合は、その先（心臓から遠い側）が冷たくなったり腫れてきたりしたら包帯を少し緩める。

(2) 間接圧迫止血法

動脈からの激しい出血時などに、直接圧迫法と併用して行う。

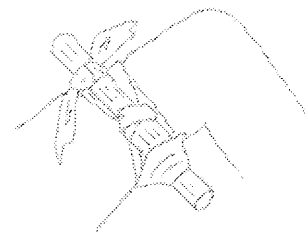
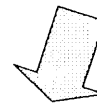
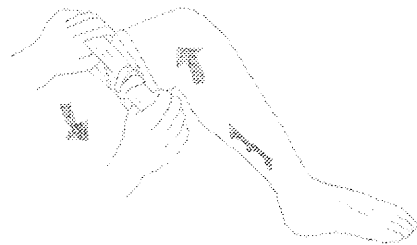
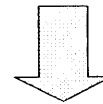
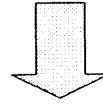
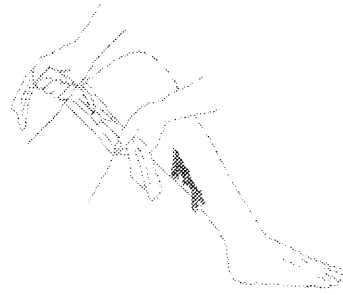
傷よりも心臓に近い止血点を、指や手で骨のほうに強く押さえる。



(3) 止血帯による止血法

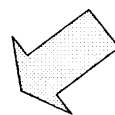
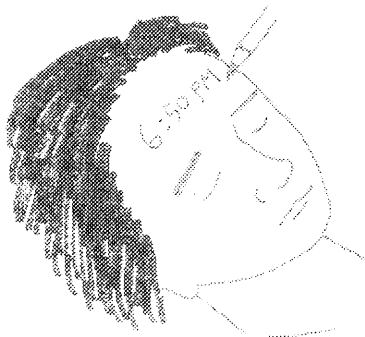
これは、出血多量による死亡が予測される場合に限って行う
“ 最後の手段 ” である。

- ① 幅5～7cm程度の布（三角巾やバンダナ
でよい）を用意する。
- ② 傷から3～5cm心臓に近い部分に止血帯を
当てて結ぶ。
- ③ 結び目の下に棒を差し込んで利き手でつかみ、
他方の手の人差し指と中指を結び目の下に
差し込む。
- ④ 差し込んだ2本の指で下に押さえながら、
棒を引き上げてひねって絞める。
- ⑤ 指が締め付けられる程度にしまったら、指を
抜いて、もう一度しっかりと締め付ける。この
とき必要以上に強く締めてはいけない。出血が
止まる程度の強さでよい。
- ⑥ 緩まないように棒の端を布などで縛っておく。
止血した日時を記録しておく。



チェック！

止血帯を使用したら、原則として、医師の処
置を受けるまでははずしてはならない。



小学館「アウトドア救急ハンドブック」より

2 体位（姿勢）

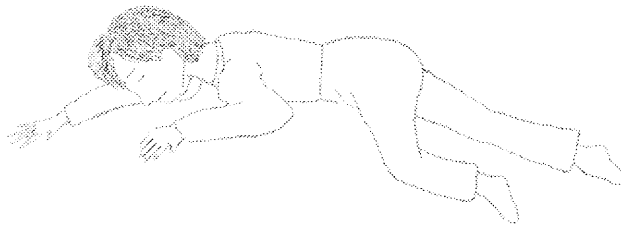
適切な体位を取らせると、苦痛を和らげ、症状の進行を食い止めることが出来る。看護中や運搬中も、この体位に注意しなくてはならない。原則として・・・ボタンやベルトを緩めて水平に寝かせる。

（1） 意識がある場合

- ① 胸・頭・腹部に傷がある場合 → 水平体位をとらせる。
- ② 顔が赤いとき → 頭が上がる体位をとらせる。
- ③ 顔が青白いとき → 頭が下がる体位をとらせる。
- ④ 背中を負傷しているとき → うつぶせの体位を取らせる。

（2） 意識がない場合

- ・ 気道が確保された体位を取らせる（昏睡体位）。運送時この体位で行う。
- ・ 仰向けに寝かせると、下の根元が落ちて気道をふさいだり、嘔吐物で窒息する危険がある。



3 飲み物は与えてもいい？

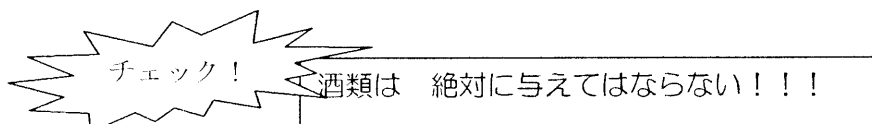
① 原則として、事故者に水を与えてはいけない！！

特に次のものに水を与えることが厳禁！！

- ・ 意識がない、またはうとうととしている者
- ・ 吐き気のある者
- ・ 腹部の打撲で腹痛、吐き気、嘔吐、顔色が青白い、内臓が損傷している可能性のある者
- ・ 重症で手術を要するもの

② 水を与えてもよい場合は・・・

- ・ 日射病などで脱水症状を起こしている者
- ・ 毒蛇にかまれた者
- ・ 疲労が激しく、体力の消耗の激しい者



落雷

『雷は止められないからなあ・・・』なんてあきらめていませんか？確かに自然現象をとめることは出来ませんが、雷の被害から免れたり、その被害を最小限にとどめることは出来るはず！自分の命を守るため・・・仲間の命を守るため・・・山に入る前に要チェック！

1 雷が発生する訳・・・

上空にスケールの大きな寒気と多量の水蒸気がある。
さらに、地上付近の温度が急激に上昇する。



上空の大気が下に下りる（下降気流）
地上の大気が上に上がる（上昇気流）



上昇気流と下降気流の対流現象が起こる



雲の中でプラスとマイナスの電荷を生じて雷が発生する。
降水現象を伴う場合も多い。

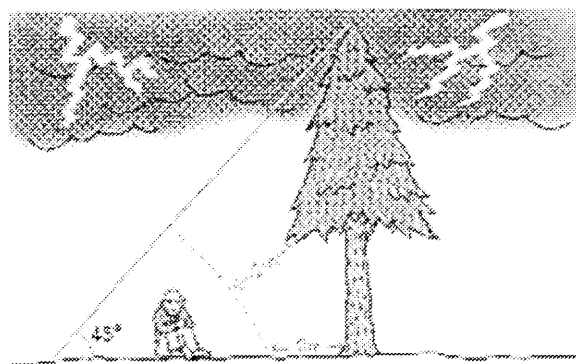
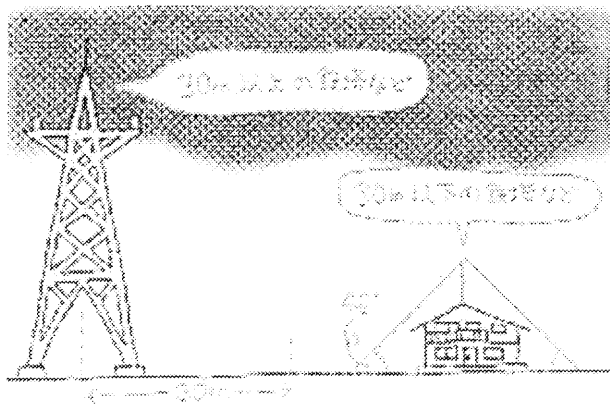
2 雷の退避法

(1) 安全な場所にすばやく逃げ込むこと！

高いものに落ちる性質がある雷にとって、山頂や尾根は格好のターゲット！おまけに人間の体はもともと雷をひきつけやすい性質を持っているというから、雷のときに山頂や尾根上にいるのは、自殺行為だ！

(2) 側撃を避ける！

木に落ちた雷は、幹を伝って地中に流れ込んでいくが、木の側に人がいると、木に落ちた雷の電流が幹や枝から人体に飛び移ってくることがある。これを「側撃」と言う。木よりも人体のほうが、電流が流れやすいのだから、木の近くに留まっていることも、自殺行為になるってことです！



チェック!

(1) 木の側から離れる!

- ・ 木のとっぺんを45度以上の角度で見上げる範囲まで木から離れる!
- ・ 木の幹、枝先、葉先から2メートル以上はなれる!

(2) 岩場は避けよう!

- ・ 雷が岩場に落ちると、電流が地中にしみこまず、岩の表面伝いに電流が走っていく。この場合の被害は免れない。

(3) 安全な場所は・・・

- ・ 結論から言えば・・・「ない」。しかし、比較的安全といえる場所といえば、谷筋・くぼ地・山の中腹などだ。緊急の場合、まずは尾根からはずれ、斜面に滑り込もう。
- ・ 最寄の山小屋があれば、避難しよう。

(3) 退避中の姿勢は出来るだけ低く!

しゃがんだり腰を下ろす程度の姿勢では、直撃・側撃を誘引する確率が高く、安全とはいえない。

(4) みんな離れろ!

グループで行動している場合は、まず分散して、安全な場所に退避しよう。これは落雷が起こったとしても、その被害を最小限に止める手段だ。集団での退避は出来るだけ避けよう。



チェック!

- ☆ 体内電流を回避するために、エンソライトマットを利用しよう。
- ☆ 低い姿勢を保ったままの姿勢で、マットの上に座ろう。

山と溪谷社「レスキューハンドブック」より

やけど

1 すばやい手当てを!

- ① 早く水をかけて冷やす。衣服を着た状態でやけどをした場合には、衣服の上から水をかけて冷やす。痛みや熱さを感じなくなるまで、出来るだけ長く冷やす（最も軽い1度の場合でも、水道水の流水で10分かそれ以上かかる）。
- ② やけどによって水泡が出来た場合は、感染防止のためにもつぶさないようにし、乾いたガーゼなどで保護する。



☆ 薬などの『塗り物』はだめ!

感染症の危険!

その後の医療機関での治療の妨げになる可能性あり

☆ 何度も…過度に…は禁物!

傷口がふやけるほど水に浸すことで、かえって傷の治りが遅れたり跡が残ったりする。時には、縫合の妨げになることもあるので、要注意!

③ やけどの深さの判断

浅いほうから深いほうへⅠ度～Ⅲ度に分けられる。Ⅱ度以上のときは医療機関で治療を受ける必要がある。

Ⅰ度	表皮にとどまっているやけど。赤く膨れて痛む。
Ⅱ度	表皮の真皮に達したやけど。水ぶくれになったり表皮が崩れてピロロ～～～ンとなり、強く痛む。
Ⅲ度	真皮の下の皮下組織にまで及んだやけど。皮膚が蒼白で、針を刺しても痛くない。皮膚が壊死している。

④ やけどの広さの判断

手のひら判定法

やけどをした人の手のひら（指も含める）の面積を全体表面積の1%とし、やけど部分の広さをはかる。成人の場合は第Ⅱ度のやけどが全体表面積の30%、子どもや高齢者では10%を超えると生命に危険がある。

2 やけどを防ぐ配慮を!

起こりうる状況を予測

危険な行動を回避

危険意識を持って周囲の観察

熱中症

1 熱中症とは

体の中と外の「あつさ」によって引き起こされる、さまざまな体の不調。専門的には・・・『暑熱環境下にさらされる、あるいは運動などによって体の中でたくさんの熱を作るような条件下にあったものが発症し、体温を維持するための生理的な反応より生じた失調状態から、全身の臓器の機能不全にいたるまでの、連続的な病態』・・・とされている。

2 熱中症の分類

分類	程度	症状
Ⅰ度	軽度	四肢や腹筋などに痛みを伴った痙攣
		☆ 多量に汗をかいているにもかかわらず、水のみを補給した場合に起こりやすいとされている。
		☆ 全身痙攣は見られない。
		失神
Ⅱ度	中度	☆ 脈拍が速くて弱い・・・呼吸が浅くて速い・・・顔色が悪い・・・唇がしびれる・・・めまい・・・などの症状。
		☆ 運動をやめた直後に起こりやすい。
		めまい感、疲労感、虚脱感、頭痛、失神、吐き気、嘔吐などのいくつかの症状が重なって起こる。
		☆ 極度の脱水状態となる。
Ⅲ度	重度	☆ ショック症状(脈拍が速い・・・皮膚の蒼白・・・多量の発汗・・・血圧低下・・・など)が見られる。
		☆ 放置あるいは誤った判断を行うと重症化し、Ⅳ度へ効する危険性がある。
		Ⅱ度の症状に加えて・・・意識障害、過呼吸、おかしな言動は行動、ショック症状などが起こる。
		☆ 全身の臓器障害が起こる。
		☆ 体内の血液が凝固し、死に至る危険性が高い。

3 手当てのポイント

☆ 涼しい場所に移動させて、体温を下げる。

衣服を緩める。

額や後頭部などを濡れタオルで冷やす。

必要であれば、水をかけて全身を冷やすことも！

衣服などであおって風を送る。

☆ まずは安静に！

☆ 意識があれば・・・水分を補給！スポーツ飲料（電解質が入っている！）が理想的！

自力のクーリング作用『発汗』を促すためだが、必ず意識がはっきりとしていることを確認すること！

4 熱中症を防ぐには

熱中症にかかりやすい人

- ☆ 体力の弱い人
- ☆ 肥満の人
- ☆ 体調不良の人
- ☆ 暑さに慣れていない人
- ☆ かぜなど発熱をしている人
- ☆ 怪我や故障をしている人
- ☆ 以前 熱中症になったことのある人
- ☆ 性格的に・・・我慢強い、まじめ、引っ込み思案な人など

熱中症予防には・・・

- ◎ 暑さに応じた運動と水分補給を！
- ◎ 徐々に暑さに慣れよう！
急な運動はだめだよ！
- ◎ 個人差を考慮して！
- ◎ 服装に気をつけよう！
吸湿性や通気性のよい素材で、熱を吸収しない色合い
(白系統の色) がよい！直射日光は、防止で防ごう！
- ◎ 早めの手当てを！
周りで観察する際のポイント・・・
足の動きや運びがうまく出来ているか？
目の焦点が合っているか？
質問の正しく、きちんと反応できているか？

熱中症予防8か条

- 1 知って 防ごう 熱中症！
- 2 暑いとき、無理な運動 事故の元
- 3 急な暑さは 要注意！
- 4 失った 水と塩分 取り戻そう！
- 5 体重で 知ろうよ 健康&汗の量！
- 6 薄着ルックで さわやかに！
- 7 体調不良は 事故の元
- 8 あわてるな！ されど急ごう 救急処置！

最後にもうひとつ考えてみよう！

子どもたちと一緒に山を歩くときに・・・

まず大切なことは何 ??????

ファーストエイドやレスキューが必要な状況が生じてしまったとき・・・
的確な処置だけでなく、さらに大切なことがあるのです。それは???

それは・・・子どもたちの 「**こころの安全**」 です。

☆ この『**こころの安全**』を守るために必要な“手当て”があるのです。

緊急事態での子どもたちの心の緊張はかなりのもの！その緊張をいち早く解きほぐしてあげることが大切です。『手当て』とは、その字のとおり、手を当てることから始まります。まずは子どもの体に手を当てることで、そして子どもの心に手を当てることで、緊張から解放してあげましょう。

子どもたちの心の安全を守るために必要なことは、適切な処置だけでなく、
事故を未然に防ぐこと

が必要なのです。どのような状況で事故が起こりうるか・・・を予測することは、スタッフとしての必要な力です。そしてもうひとつ大切なことは、

子供の命を守る覚悟で山に入るというインストラクターとしての責任感

です。

「知識として持っている」と、「実際に行動に移せる」とは別です。これからも一緒に研修していきましょう！野外での救急法は、とても大切なことであり、絶えず研修を積む必要があります。

具体的にどうしたらいいかって??? それは、これからあなたたちが、ほかのスタッフから盗んでください。そして、子どもたちと一緒に歩くことで、自分の力にしてください。

実習しながら覚えよう

◎安静体位のとりせ方

- ・倒れている人がいます。→意識なし、呼吸あり→安静体位をとらせる。
(側臥位)

- ・おぼれた者の気道確保→嘔吐した！→安静体位をとらせる。
(側臥位)

◎止血の仕方

- ・頭部の直接圧迫止血

- ・上腕、指の間接圧迫止血

◎固定の仕方

- ・三角巾を使って鎖骨骨折の手当

- ・足首の捻挫（重度）の手当

◎運搬の仕方

- ・二人組で運搬

- ・六人で簡易担架を使って下山せよ

ポイズン リムーバー

ちょっとその前に・・・

都市でも農村でも、また海・山でも・・・私たちは、身を守るため、あるいは単に恐怖心から毒を放出する動物の危害を受ける危険に絶えずさらされています。この毒は単なるカユミから、強烈な痛みまであり、また毒によるアレルギーでショックを起こし重態に陥ったり、人命にかかわったりします。万が一刺されたりした場合には直ちに毒液や毒針を体外に取り除かなければなりません。

その際に威力を発揮するのがポイズンリムーバーです。

しかし、ポイズンリムーバーを使う上では知っておかなければならないポイントがあります。また、最も理想的なのは、ポイズンリムーバーを使用しなくて済むようにすることです。

《使用上のポイント》

- かまれたり、刺されたりしても絶対に騒ぎません。動き回ることによって体内への毒の拡散が早くなります。事故発生後、遅くとも2分以内に使用し応急手当をすることが最も効果的です。(毒をのぞいた後は患部を清潔な水で流しオイラックスなど塗布する。水で流すことが基本なため手当用の水を確保していると安心)発生15分後の使用では効果が少なく、30分後では効果がほとんどありません。
- 毒性の強い毒蛇などにかまれた場合は、体内への毒の拡散を遅らせるために傷口の上(心臓に向かって)5～10cmのところをさけてバンダナ等で指が1本はいる程度に締め、血液の循環を弱めます。しかし血液の循環を完全に止めないように10～15分毎に90秒ずつ緩めます。
- まぶたや唇など皮膚の敏感なところには使用できません。

《使用せずに済むように》

- はちの巣を見つけた場合ははやめに迂回します。はちは人間が巣から7mの位置で警戒態勢に入り、3m以下に近づくと集団で一気に攻撃を始めます。
- はちは黒色のものを攻撃する場合があります。「熊に見えるから」「外敵の急所が大抵黒色の部分(頭髪等)だから」などの説があります。なるべく白色のものを身につけた方がよさそうです。しかし白色だから絶対安心というわけではありません。過去のキャンプ中で白色軍手の上からはちに刺された実例があります。
- テントから出て靴を履く際には中を確かめます。へびが隠れている場合があります。テントに入る際に靴も中に入れると安心です。
- 何より山歩きの基本を忘れないことが大切です。長袖・長ズボン、帽子、スパッツの着用、複数人での移動、あくまでも「山におじゃまします」の気持ち、危険箇所を発見したときの連絡など。

運搬

(『日本赤十字社 救急法講習教本』より)

倒れている人や負傷している人の手当をする時は、なるべくその場所を動かないようにして手当するのが原則です。しかし、そこが危険場所であったり手当をてるのに不適切な場所であったりする時には患者を移動させる必要があります。

1 運搬の基本注意点

運搬はどんな場合にもある程度の危険を伴います。どんなに慎重に運んでも必ず動揺を与えることになるからです。そのため、患者の運搬はきずの手当と同様に重要になります。運搬法を誤って悪い結果にならないよう次の点に注意します。

- 基本は「その場」である。急いで運搬ではなく、時間をかけても十分な手当をしてから静かに運んだ方が結果としてよい場合が多い。
- 運搬はできるだけ動揺を与えないようにし、運搬が終わるまで観察を続ける。
- できるだけ人手をかけて運ぶ方がよい。一人で運ぶと患者に無理な姿勢を強いるため、けがや病気を悪化させてしまう危険がある。2人以上で運搬する場合は、統一行動をとるため必ず指揮者を決める。
- 運搬するときは患者の足の方向に進む。
- 登り（昇り）は頭を先にし、下り（降り）は足を先にする。いずれも患者が水平になるようにする。

2 運搬の実際

安全な場所で実習してみましよう。

その際は、場面を想定し、役割を決めロールプレイしてみましよう。

(例) メンバーが山から下山中に足首を捻挫し、歩行が不可能になった。

