

山で起こりやすいケガやトラブルと応急手当法

指導部 (1614) T/M

1	虫刺され マダニ、ヤマビル (過去のハイキング通信参照)、ブヨ、など
予防法	藪に入るときは肌の露出を避ける。虫よけスプレー、ハッカ油などをこまめに吹き付ける。
2	ハチ刺され アシナガバチ、ミツバチ、特にスズメバチは攻撃性が強く、猛毒を持つので用心が肝要
予防法	肌の露出を控え、中間色を着るとよい。香水整髪料、果物(ブドウ)などはハチの興奮を誘う。
処置法	<p>ペットボトルの水で傷口をすすぐ。(事前に錐などで穴を開けた、予備のキャップ利用すると、効率良く水を傷口に当てることができる)</p> <p>その後、毒素を排出させる吸引器(ポイズンリムーバー)で毒液を吸い出す。 (実習)</p> <p>抗ヒスタミン薬やステロイド(副腎皮質ホルモン)の飲み薬や軟膏があれば傷口に塗る。</p> <p>市販の抗ヒスタミン入り軟膏(ウナクール・オイラックスA・ムヒアルファEX)</p> <p>ステロイド入り軟膏(ムヒアルファEX、オイラックスPZ)など。</p> <p>気分が悪い、呼吸が苦しい、腫れがひどい場合はなるべく早く下山して医療機関にかかる。</p> <p><u>※アナフィラキシーショック</u>を起こした可能性がある場合は救助を要請。</p> <p>ハチに刺されると一度目はショックを起こさないが、体内に抗体がで、再度刺されると重症なアレルギー反応を起こすことがある。蕁麻疹 咳き込み 咳き込み しびれ感</p> <p>気分不快、吐き気、嘔吐、血圧低下、呼吸困難など死亡する場合もある。</p> <p><u>ハチに刺されたことがある人はアドレナリン注射(エピテン)</u>を医師から処方してもらい</p> <p>症状がでた場合はそれを注射する。</p>
3	すり傷、切傷
処置法	<p>まず清潔な水で洗い流す。</p> <p>出血していた場合はカーゼなど手で圧迫する。(女性の生理用ナプキンも便利)</p> <p>出血が多い場合はキズロを心臓より高くあげる。</p> <p>止血したらキズの大きさに適したキズパット(市販品)や、清潔な布やカーゼをあてる。キズが浅い場合は洗淨だけで良いが、深い場合はよく洗い、その後消毒する。</p> <p>すぐ、治療が受けられない場合は必要に応じ軟膏を塗る。</p>

4	ねん挫・骨折・脱臼・打撲	
処置法	<p>どれもほぼ同じ。まず安静・冷やす（保冷剤や水）</p> <p>腫れを予防するため、包帯やテープで巻いて圧迫打撲部を拳上テーピングや包帯で固定することが腫れや痛みがひどくなることを防ぐ。</p>	
	<p>応急処置法 (RICES)</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div style="text-align: center;">  <p>患部を、沢の水や雪をビニール袋に入れて冷やす</p> </div> <div style="text-align: center;">  <p>患部をテーピングして、圧迫して固定</p> </div> <div style="text-align: center;">  <p>ケガ人を横にして、足などを少し高くして安静を保つ</p> </div> </div> <div style="display: flex; justify-content: space-around; margin-top: 10px;"> <div style="text-align: center;">  <p>患部に氷の入ったビニール袋を当てて、その上からラッピング。凍傷を用心して30分以内にする</p> </div> <div style="text-align: center;">  <p>足首を内側にひねってねん挫した時は、内側から外側にテープを強く張りながら巻く</p> </div> </div> <p>足首ねん挫の処置</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around; margin-top: 10px;"> <div style="text-align: center;">  <p>靴の上から足首を巻いてつる</p> </div> <div style="text-align: center;">  </div> <div style="text-align: center;">  </div> </div> <div style="text-align: center; margin-top: 10px;">  <p>内側にひねった時は内側から外側へテーピング</p> </div>	
1)	ねん挫は 関節がずれ、靭帯が伸びてしまった状態で特に固定が重要	
処置法	テーピングテープ（ケガの固定は非伸縮性のものが良い）足首や膝専用の固定テープもある。（三角巾で固定実習）	
2)	骨折は	
処置法	添え木をして（新聞紙、マット、ストックなど）で両関節の以上の長さで固定する。	
3)	頭を打った場合	
処置法	<p>転倒や転落で頭を打った場合は水平に寝かせ、意識を確かめる。</p> <p>頭と顔は血管が多く出血しやすい。頭蓋内出血や頸椎骨折の注意。</p> <p>処置法 コブ（血腫）の場合は冷却、すり傷の場合は洗浄後、ガーゼを当て、固定は三角巾や、女性用ストッキングも便利。</p>	
4)	足のつり 筋力の低下や血液中のアンバランスも足がつる原因	
予防法	<p>サポートタイツを履く、下腿を冷やさない、出発前のストレッチ</p> <p>登山中のスポーツドリンクや塩分の入った水をしっかりとる。</p> <p>クエン酸とアミノ酸は乳酸の蓄積を抑制するので、出発前に飲んでおくと効果的。</p>	
処置法	<p>漢方薬ツムラ 68 は予防にも効果がある。</p> <p>ゴムバンドの膝は膝に巻くと足のつりとひざ痛に効果的。</p>	

登山で起こりやすい病気

1	高山病	一般に標高 2400m以上で発症 おもな症状は頭痛、倦怠感、食欲不振、吐き気、 不眠、むくみ、富士登山でも約半分の人がこの症状を訴える。 原因は酸素不足、低圧と寒さ
	予防法	ゆったりとした計画、水分をたくさん取る。ゆっくり息をしながら歩く。
	処置法	口すぼめ呼吸、体を冷やさない。
2	熱中症	体の冷却機能が追い付かなくなり、体内に熱がこもってしまう。 熱失神は、強い日差しで立ちくらみを起こし失神した状態。 熱疲労は、暑さで脱水して気分が悪くなった状態。めまい、頭痛、吐き気等。 治ることが多い。 熱射病は熱疲労の段階で対処されず、体温が一層上昇した状態。 意識障害、全身ケイレン、筋のこわばりなどを起こし多臓器不全に進行すると約 30%の人が死亡する。
	予防法	速乾性の風通しの良いウェアを着る。うなじを直射日光にさらさない。 塩分を含む飲料、スポーツドリンクをとる。疲労や睡眠不足も原因の一つ。
	処置法	涼しい所で安静。足を上げ衣類をゆるめ、太い血管が通っている脇の下や脚の付け根（ソケイ部）などを冷やす。 30分以上回復しない場合や、意識障害のある場合は救助を要請する。 その他 日焼け、低体温症など
参考・引用文献「山の病気とケガ」野口いずみ 山と溪谷社		

薬箱の内容の検討

- 1 三角巾 2 包帯 3 はさみ 4 マキロン（消毒薬）
5 テラマイシン（抗生物質入り軟膏） 6 ホルムスドライ（止血剤） 7 滅菌カーゼ
8 紙テープ 9 アンメルツ 10 ポイズンリムーバー 11 芍薬甘草湯エキス