



山での救急法万に備える準備・装備

2025.1 登山教室

二瓶祐子

山ではさまざまなトラブルがあります。下界よりリスク高し



セルフレスキューの心構えが大切 (安全にスポーツに対応する)

- 1 気象・自然災害 (雨・風 気温 雷・雹・台風)
- 2 道迷い
- 3 転倒・滑落
- 4 疾病 (熱中症・低体温症・高山病)
- 5 危険な生物 (くま マダニ スズメバチ)



① 安全の確保

救助活動開始前にパーティの安全を確認しよう。

② 応急手当の方法

傷病者の状況を的確に把握し、
容体を悪化させないよう応対しよう。

③ 救助連絡の方法

基本的に警察や消防に連絡するが
近くに山小屋がある場合は山小屋に
救助要請することもあり

④ 搬送

傷病者及び救助者の安全を
確保する意味での一次的
搬送。

1. 二瓶の救急バックの中味

2. 足がってしまったときの対応法

3. ハケにさされたときの対応法

4. 骨接したときの固定

5. 体験談

最後に...

体力維持の大切さと加齢とともに低下する平衡感覚

「閉眼片足立ち」をやってみると... 20才 38~40秒

30才 32秒

60才 9~10秒

バランス能力をきたえよう = 体幹

様々な場面での対処法



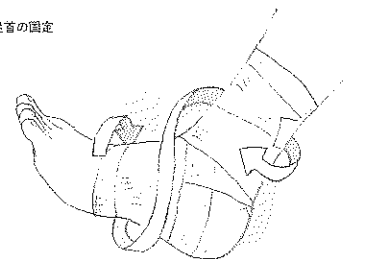
- ①素早く水で流す
- ②針があれば抜く
- ③ステロイド外用薬を塗る

虫刺されなどを処置する

虫に刺された場合は、まず患部を水で洗浄すること。これでたいていは軽減する。かゆみが強ければステロイド外用薬を塗ること。かつては虫刺されにはポイズンリムーバーと言われていたが最近では推奨されていない。スズメバチに刺された場合は、アナフィラキシーショックに警戒する。以前に刺されていれば高確率で生命の危険に陥る可能性がある(→P169)。

捻挫などをした場合の足首の固定方法

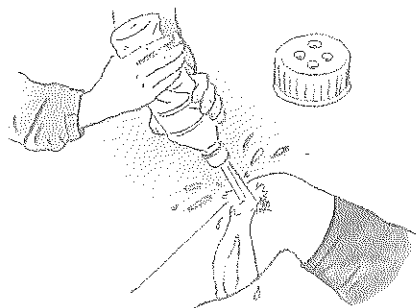
足首の固定



三角巾の代わりにコンビニ袋



すり傷や出血のとき

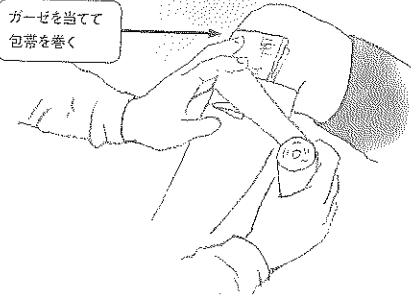


傷口を洗浄

すり傷などを負った場合は、とにかく傷口を洗浄することが最優先だ。とはいえ水資源もない山中であるから、ペットボトルの水は効率よく使わなければならない。ペットボトルのキャップに穴を開け、ぐっと握って圧力をかけると、勢いよく水が飛び出す。これをシャワー代わりにして傷口の汚れを流そう。奥深くまで汚れている場合はガーゼなどで掻き出す。

傷口を処置する

洗った傷口にはガーゼを当てて、上から包帯を巻いておく。消毒薬は傷口には使用しないこと。使うとしたら傷以外の、傷に触れそうなところを消毒するのに使う。処置の際は可能なならサージカルグローブを使用しよう。出血がひどく止まらない場合は、直接圧迫止血などを行う。静脈の出血であれば20分程度で出血は治まる。



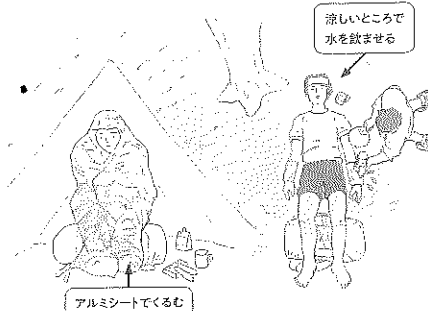
ガーゼを当てて包帯を巻く

✓ 中等度熱中症の症状

- 体温が高い
(40℃以上の高熱に)
- 肌が赤く火照る
- 肌が乾燥している
- 意識が混濁としてくる
- 言動がおかしい
- ふらつく
- 痙攣を起こす

熱中症の判断と対処

予防としては過度な休憩と水分・ミネラルの補給だが、体温が上がり、赤く火照ったり肌が乾燥してくる、または意識が混濁して言動がおかしかったりふらついたりするので、すぐに救急搬送を行う。救護が到着するまでは、風通しのよい木陰で水分を補給し、冷やしたタオルで体を冷やす、足を高くするのも効果がある。



涼しいところで水を飲ませる

アルミシートでくるむ

✓ 中等度低体温症の症状

- 震えていたのが止まった
- 意識が断絶している
- 会話が成立しない
- 心拍数下がっている

低体温症の判断と対処

低体温症の予防には初期段階で食料を摂取して運動をすること。もしも体が冷えているのに震えが止まったり、会話が成立しなくなってきたらすでに中等度の低体温症に陥っているので、救護を要請する。手足の冷えた血液が心臓に流ると危険なので、体の中央付近を温めて、全身を保温保護しよう。大量出血のあとでも低体温症になることがある。

✓ 凍傷の症状

- 白斑が生じる
(痛みがない)
- 温めるとはがれる
- 水疱(水ぶくれ)が出た
- 腫れている
- 手足の感覚がない
- 冷たくて硬い
- 水疱に血が溜まっている

凍傷の判断と対処

凍傷では死なないが、低体温症は命を落とすことがあるので、あくまで低体温症の対策が優先だ。そして凍傷になってしまった場合は、2時間以内に40℃のお湯に患部をつけて、30分以上かけてゆっくり解凍すること。解凍した指は豆腐のように柔らかいので、柔らかく保護して、下山後速やかに現地近くの病院で診察を受けること。再凍結は絶対にNG。



お湯で患部をほくす

呼吸困難

✓ アナフィラキシーショックの症状

- じんましんが出る
- かゆい
- 唇が腫れる
- まぶたが腫れる
- 呼吸しにくい
- 血圧が下がる
- 倒れる
- 失禁する

アナフィラキシーショックの対処

スズメバチに2度刺されると激しいアレルギー反応でアナフィラキシーショックを起こす。治療薬であるエピベンがなければ危険なので、急いで治療を受けられるようにしたい。他にもムカデやアシナガバチも危険だ。じんましんや、かゆみ、唇やまぶたの腫れ、呼吸困難などの症状が出る可能性がある。急いで下山するか、救護を要請しよう。