OUTDOOR FIRST-AID

· HANDBOOK ·

©WASSY'S OUTDOOR PROJECT

アウトドアフィールドで起こりうるケガや病気は、日常生活の中でのものとは、その状況や環境によって様々です。
特に、オートキャンプ中に起きるケガなどは、予想できぬ様な環境で発生する事が多いものです。そんな時に、いかに落ち着いて適正な処置ができるかどうかは、オートキャンプを楽しいものにする為の、大きなポイントとなります。
この＜アウトドア・ファーストエイド・ハンドブック＞は、アウトドアでのケガへの正しい対処方法を分かりやすく解説。そしてこのハンドブックがそのまま、各自のファーストエイド・ファミリーハンドブックとなる様に構成されています。
アウトドアファーストエイド講座で習得した知識を、皆様の今後のアウトドアライフに是非お役立て下さい。

川上村アウトドア・サマー・ビレッジ

傷

傷には、切り傷・刺し傷・すり傷・はさんだ傷など色々とあり、それぞれ手当のポイントが違うので注意が必要です。

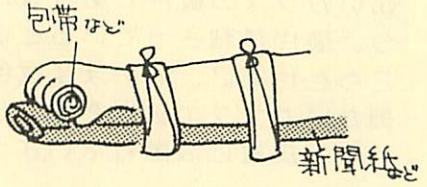
切り傷

①傷口が汚れていたら、まず水道水でよく洗いましょう。
②出血がひどい時には、まず止血をします。軽い切り傷なら少し出血をさせて、血と共にばい菌を流し出しましょう。
③消毒したガーゼを当てます。
④包帯をややきつめに巻きます。
⑤出血が長引くような時には、医師のところへ。

手のひらの深い切り傷

手のひらを鋭いもので深く切った時には、手のひらの腱が切れて、後から指が動かなくなる事があります。手の指を伸ばしたままでいると、出血がひどくなる上に腱の傷も治りにくくなります。

消毒ガーゼを当てて、かならず**指を軽く曲げた格好で副木に固定**し、医師の診断をうけましょう。



刺し傷

傷口が小さく、出血量が少ないためばい菌が中に入ると、深い所で化膿する恐れがあるので危険です！

①血を少し絞り出して、ばい菌を押し出します。

②消毒ガーゼを当て、包帯を巻きます。

とげ

毛抜きでとげを抜きますが、抜きにくい時にはとげの上に５円玉の丸い穴を押し当てて、押し出すように抜きます。さらに血を絞り出す様に周囲を押し、消毒ガーゼを当てて包帯を巻きます。

くぎの踏み抜き

傷が深いので血がほとんど出ない事が多いでしょう。くぎを引き抜き、血を絞り出すようにして、消毒ガーゼを当てて、急いで医師の診療をうけましょう。

傷が汚れている場合が多く、破傷風菌や化膿菌などが入ると危険です。また、表面に消毒薬を塗ると、ばい菌が外に出にくくなり、一層危険です。注意しましょう。

ガラスの傷

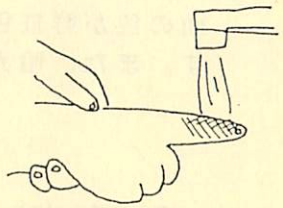
鋭いガラスの破片で切り裂かれた時には、すぐに止血して医師の治療を受けましょう。破片が刺さっているときは、血管に入り込んでいる恐れもあるので、無理に抜こうとせずに、そのまま医師の元で治療を。

細かいガラスの破片を頭から浴びた時には、衣類や髪についた破片をそっと払い落とし、皮膚には触れないようにして、救急車で医師の元へ。

すり傷

傷が汚れている事が多いので、水道水などでよく洗い、小さな傷でも必ず応急手当をしましょう。

①こすらない様に注意しながら、水で洗い流します。
②消毒薬を塗ります。
③消毒ガーゼを当てて包帯を巻きます。
④ひどく痛むとき、ひどいすり傷の時には医師へ。



はさんだ傷

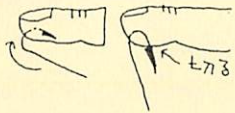
はさんだ傷は、内出血や骨折を生じたり、爪が抜ける事もあり、血まめができたりもします。治りにくく、痛みもひどい事が多いものです。

①急いで冷やす！
②冷やしながら医師のもとへ。

もっと（まめ）知識

釣り針を指にさした時は引っ張っても取れない。さぁどうする？

無理に引っ張ると裂け 口ずを大きくするのでむしろ傷害のない部分にいったん押し出して抜くか、カギになっている部分をペンチで切り取って抜くと簡単にとれる。



止血法

傷口から出血がある場合には、その部位と程度を落ち着いてよく見ましょう。決して慌てない事！

血の色が鮮紅色で心臓の鼓動と一緒に勢いよく噴き出している時は、動脈からの出血です。また、暗赤色でじわじわと流れ出ている時は動脈からの出血です。

◇直接圧迫止血法

たいていの傷は、この方法で止血します。

①傷の程度と部位を確認しましょう。

②傷口全体に滅菌ガーゼや、清潔なバンダナ、布などを直接押し当てて強く圧迫します。

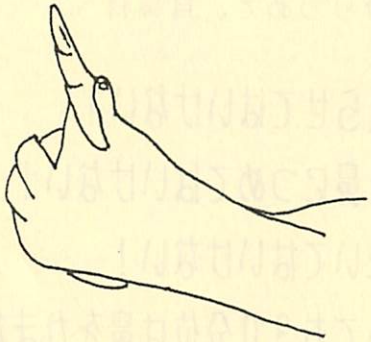
‼（注）傷口には、脱脂綿やちり紙は使用しない事！傷口にくっついて、とれなくなり治療の妨げとなります。

③１０～２０分位、手で圧迫するか、傷口に当てた布の上から包帯をして止血します。

④小さい傷なら、傷口にぴったり合わせバンドエイドを、傷口に直角に貼るのが効果的です。

♻ 間接圧迫止血法

直接圧迫止血法では止血できない時、出血が多くて止まらないときには、傷口よりも心臓に近い動脈からの出血です。
脈のふれる部分を布で縛って圧迫する、間接圧迫止血法を合わせて行います。
指での止血は、指の付け根を両側から圧迫します。指の両側を親指と人差し指で、図のようにはさんで圧迫します。手を心臓部より高く上げると、更に効果があります。



♻ 止血帯

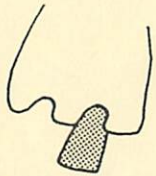
手、足を切断する様な大きな傷で、どうしても出血が止まらない場合には、布やネクタイなど、幅５ｃｍ以上の帯で縛って止血する方法です。

(注) 壊死やしびれを起こす危険があるので、やむを得ない場合以外は行わないでください。縛った場合には時間を記録し、遅くても１時間以内に医師の治療を受けましょう。

鼻血

①鼻をしっかりつまみ、口で呼吸させあごをひきます。出てくる血液は飲み込まないようにします。
②それでも止まらない場合には、鼻の奥か頭の内部からの出血とも考えられるので、
ガーゼを鼻にしっかりつめて、耳鼻科へ。

(注) ‼頭を後ろに反らせてはいけない！
‼綿やちり紙を鼻につめてはいけない！
‼うなじをたたいてはいけない！
‼鼻血が止まっても30分位は鼻をかまない！



ちり紙は、つめるな！
ガーゼをつめましょう。

あごをひいて
しっかり鼻を
つまむ。
口で呼吸を‼

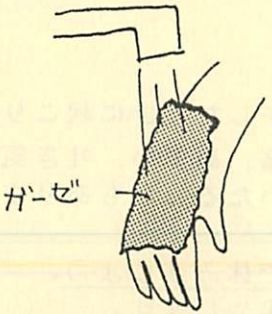
やけど

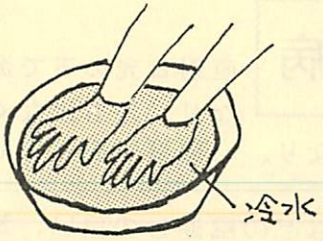
①できるだけ早く処置をするのがポイントです。

②まず、**きれいな冷水**で冷やします。ただし、傷に直接強い水圧をあててはいけません。患部に、ガーゼを当てて冷やしましょう。

③傷にあてる布などは、清潔なものを使用しましょう。

(注) チンク油、軟膏、醤油などをやけどにつけると良いなどと言われていますが、これらは厳禁です！傷の表面を不潔にして、細菌感染を起こしやすく、やけどの表面から出てくる液の吸収を妨げてしまいます。





☆衣類を着ている場合

①衣類は着たままで、上から水をかけて冷やします。

②痛みがとれたら、衣類を脱がせ冷水に浸したタオル、シーツなどで冷やし続けてください。やけどをしていない部分は寒くない様に、毛布などで覆います。

③衣類が皮膚にくっついている時には、その部分を残して衣類を切り取ります。

④体は毛布などで保温しながら、やけどの部分を冷やし続け急いで医師の元へ。

(注) 水泡ができたり、皮がむけたり、焼け焦げなどで皮膚がかたくなっている様な場合にも、まずは水で十分に冷やし滅菌ガーゼなど清潔な布で軽く包んで、急いで病院へ行きましょう。水ぶくれは、針でつぶしたりしない事！

日射病

直射日光の下で激しい運動をしたときに起こります。体温が非常に高くなり、汗も出なくなり、頭痛、めまい、吐き気があり、ひどい時には意識がなくなり、心臓衰弱を起こして死亡にいたることもあります。

①日陰などの風通しの良い、涼しい場所で休みましょう。

②着物を脱がせ、冷たい水で体をふいて冷やします。

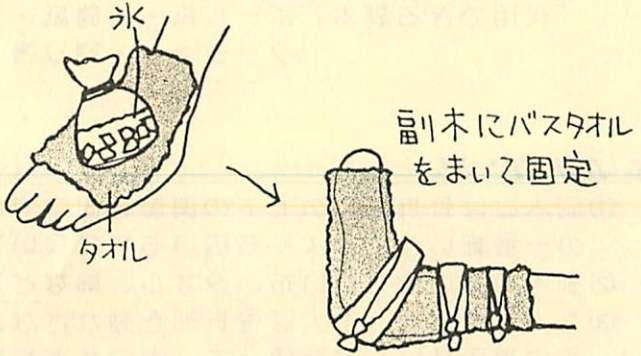
③氷のう、氷まくらや冷たい水で絞ったタオルなどで頭を冷やします。

ねんざ

関節が一度はずれかかって、元へ戻った後関節をつなぐ筋や血管などが傷ついてしまっている状態をねんざと言います。
関節が腫れ、内出血の為に皮膚の色が変わり、さわると痛みがあり動かなくなります。

①患部は動かさないようにして、ガーゼやタオルの上から冷たい水に３０分ほどつけて冷やします。
②バスタオル、毛布などをたたんで患部を包み、包帯や三角布で固定します。
③ひどい時には医師の診療を受けましょう。

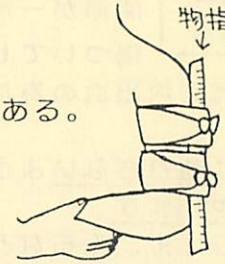
‼（注）決して患部をもまないこと！
腫れがひくまで、安静にしていましょう。

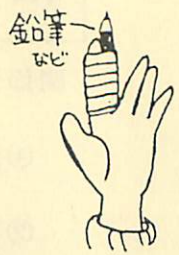


骨折

症状

①動かしたり触ったりすると、耐え難い痛みがある。
②腫れてくる。
③変形してくる。
④動かせなくなる。





無理に骨折部位を
戻そうとしてはいけない。

応急手当

①ケガ人を落ち着かせ、慌てずに対処することが大切です。
②骨折部位を安静にさせましょう。
③骨折部位だけではなく、付近の関節も動かさない様にします。
④骨折部位を副木で固定する。
［代用できる副木］ボール紙・新聞紙・週刊誌・板・棒・つえ・かさ・物差し
クッション・割り箸・ポール・ロープ・シュラフ・衣類等

固定法

①副木には骨折部位の上下の関節を固定できる長さのものを使います。幅は骨折の一番細いところよりも広いものが良いでしょう。
②副木の上に柔らかい布、タオル、綿などをのせます。
③２人がかりで、１人は骨折部を動かさない様にしっかりと持ち、もう１人は三角巾や手拭いなどを使って、きつすぎないように副木に固定します。

虫さされ

自然の中では、特にすずめバチなど毒をもった大型昆虫に刺された時はすぐに処置をしましょう。放っておくと、毒が体内にめぐり危険です。刺された瞬間は、ピリピリとした痛みを感じます。また、イガラ植物などにも注意しましょう。

①刺された瞬間には、まず慌てない事が大切です。

②むやみに患部を触ったりこすったりしない事。

③ビニールテープ等の粘着性のあるテープを患部に、何回か押し当てる。

④石けんでよく洗う。

⑤虫さされの軟膏（ヒスタミン系が良い）を塗る。

＜ポイズン・リムーバーを使用の場合＞

①刺されたら、すぐにポイズン・リムーバーで毒を吸い取ります。

②３～４回、痛みが少なくなるまで続けましょう。特に、スズメバチに刺された時には、何回も繰り返しましょう。

（注）‼ポイズン・リムーバーは、刺された直後に使用しないとその効力を充分に発揮できません。いつでもすぐに使用できる様、フィールドでは、常に携帯しておきましょう。

ファーストエイド・キット

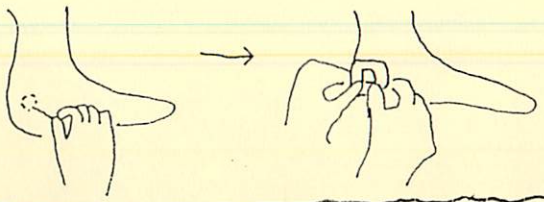
□消毒薬
□滅菌ガーゼ；1枚1枚滅菌されているものが良い。
□三角巾；なければ、風呂敷・バンダナなどでもOK！
□綿棒
□ピンセット
□爪切り
□体温計；電子体温計が良い。
□抗ヒスタミン剤；虫さされなどに良い。
□虫よけ剤
□感冒薬
□バンドエイド；大・中・小と色々なタイプを用意するとGOOD！
□包　帯
□テーピング・テープ
□毛抜き
□ハサミ
□針；ソーイングセット
□目薬
□冷湿布剤
□解熱鎮痛剤
□胃腸薬
□ポイズン・リムーバー；虫さされ（特にハチ）の毒ぬき。1コあると便利。
□
□
□
□
□

- 普段から飲んでいる薬は、かならず持参しましょう。
- 小児の場合は、事前にかかりつけの医師から薬を処方してもらうと良いでしょう。
- 保険証、緊急連絡先、お金なども一緒に入れておくと便利。
- 名前、血液型、アレルギーの有無、持病なども記入しておきましょう。

ちょっとまめ知識

マメはマメでも足に出来るマメは靴が新しい場合にはほぼ避けることができない。フィールドで実際マメができてしまった場合どうするか。

1. マメが出来た部分を水などできれいに洗う。
2. マッチやライターの火で針を焼く。針にススをつけないように。
3. マメの横の方から穴を2つあける。ガーゼなどで中の液を押しだす。水泡は破かないように。
4. バンソコウをはる。



ファミリーデータ

名　　前	性　別	生年月日	血液	備考（持病・常備薬・アレルギーの有無などを記入しましょう）
	♂ ♀	・　・		
	♂ ♀	・　・		
	♂ ♀	・　・		
	♂ ♀	・　・		
	♂ ♀	・　・		
	♂ ♀	・　・		
	♂ ♀	・　・		
	♂ ♀	・　・		

代表者氏名	
住　　所	
電話　番号	
緊急連絡先	

©1994 ALL RIGHT RESERVED BY WASSY'S OUTDOOR PROJECT.
本誌を複製する事、および著作者に無断で営業を目的として使用する事は、法律により堅く禁じられています。