

## 救急法 講習会（報告書）

大宮アルパインクラブ

日時：平成23年10月23日（日）

場所：北浦和バスターミナルビル3F

カルタスホール 3,4号室

講師：恵 秀彦先生

参加者：23名

### 1. 目的

講習会の目的は、まず座学で登山中の事故について学んだ後、実践形式として、事故が発生したときの傷、出血の対処方法を身につけることにあります。そのとき、実際にサムスプリントを用いて、副子の取り付け方、包帯での固定方法を学んでいます。今回の経験をもとに、万が一事故が起こったときにも瞬時に対応できる能力を身につけ、今後の山行へ水平展開していきたいと思えます。

### 2. 座学内容

今回の学習項目としては

- ・ 山岳事故の傾向
- ・ 高齢者の事故
- ・ 外傷手当の順序
- ・ 骨、間接、筋肉の損傷
- ・ 出血のコントロール

について学びました。山岳事故については、ここ最近増加傾向にあるため、特に中高齢者は注意が必要とのことでした。遭難につながる事故としては、滑落、転落、捻挫や怪我が多数を占めています。また中高齢者は、転倒による捻挫、怪我をおこしやすいため、日常の訓練（例えばスクワットを15回×3セットを毎日）をすることで予防することができるとのことでした。

また、実際に事故が発生したときには、危険は事故者だけでなく、介護者も血液・体液感染による被害が発生します。そのため介護者は感染防止に努める必要があります。例えば、手袋、ゴーグルの装着などが有効な手段です。講師は常備することを薦められていました。

事故が発生した場合、まずは安全確保、そして状況の確認（SAMPLE調査、10段階スケール）、ショック・怪我の評価（ぐあいよそう、変傷圧腫れ、LAF、DOTS）を行います。

状況によっては冷却包帯による応急処置も有効になります（ウォッカなどは、消毒効果以外にも冷却効果があり、タオルに浸して患部に当てるだけで約 10℃低下します）。応急処置としては、まずは慌てないことだそうです。

### 3. 実践内容

次に、骨、関節、筋肉の怪我したときの患部の固定方法について以下の実践講習を行いました。

- ・ 救急用副子（サムスプリント）を用いた固定方法
- ・ 伸縮包帯による固定方法（サムスプリントとの併用）
- ・ セルフスプリントによる固定方法

まず、救急用副子（サムスプリント）のあて方の前に、CSM のチェック（脈、感触、動き）で患部の状態を確かめます。次に、サムスプリントを使って患部を固定しますが、基本曲げ構成として、C 型、逆 C 型、T 型があります（弱⇒強の強度順）。

これらの構成は患部の状態と部位に応じて使用します。

使用方法については以下のサイトに詳しく乗っていますのでご参考ください。

### SAM MEDICAL

[http://sammedical.com/sam\\_splint.html](http://sammedical.com/sam_splint.html)

（動画は上記サイトの Documents⇒Video の中にあります。）

サムスプリントを実際に使うことで、使用方法、強度、汎用性の高さを確認することができました。

そのほか、伸縮包帯の有効性、サムスプリントや包帯がない場合でもできる患部の固定方法などを学ぶことができました。

### 4. まとめ

今回の講習では、事故が起こった場合とその処置方法について学ぶことができました。骨折、捻挫については、だれにでも起こる可能性があります。その対処方法を知識だけでなく、実践で学ぶことができ大変よかったですと思います。

今回の講習で学んだことは、自分だけの知識にするのではなく、所属する山岳会にフィードバックしていこうと思います。

以上