

CAMPシート



キャンプでのファーストエイド Part1

キャンプの場面で病気やけがが起きたときに、実際にどのように対応したらいいのか迷うことはありませんか。ここでは、キャンプの場面で起こりうる事態に対して、どのようにファーストエイドを行えばよいかを紹介していきます。実際に起こってしまったときに、いかに落ち着いて対処できるかがカギとなってきます。

基本編

病気やけがについて、その状態を大きく分ければ、命にかかわる状態か、そうでないかの2つに大別できます。ファーストエイドでは、前者への対応を救命手当、後者への対応を応急手当と呼んでいます。

☑ 応急手当その1 ねんざの場合～RICE処置

ねんざは主に足首や手首で起こすことが多いですが、人の体の関節があるところは全てに起こる可能性があります。ねんざのメカニズムは、関節にある一定の運動範囲を超えた力が加わり、関節の靭帯や関節胞がねじれたり、のびたり、部分的に切れてしまったりした状態を言います。ねんざをもしってしまった場合は、下記のような手順で処置をすることが大切です。

ステップ1 安静 (Rest)

ねんざした場合、プログラムや活動をただちに中止し、ねんざしてしまった部分を動かさないようにします。マッサージをしたり元に戻そうとしたりはけません。新聞紙などを折って患部に当て、ハンカチやバンダナで固定してください。



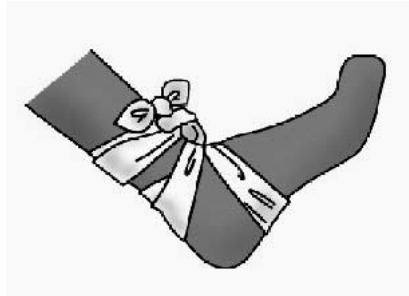
ステップ2 冷却 (Ice)



ねんざの際の炎症を抑えるためにも患部を冷やす必要があります。また、冷やすことによって痛みを抑えることができます。冷やすときの注意点は、患部を中心として、広めの範囲を冷やすことです。ただし、冷やしすぎには注意しましょう。冷やして痛いと思ったら、5～10分程度間をおいてから再度冷やすようにします。

ステップ3 圧迫 (Compression)

十分に冷やした後は、内出血を抑えるため、包帯やスポンジ、テーピングなどある程度圧迫する必要があります。これは、圧迫と同時に患部の固定も兼ねていますのでしっかり巻く必要がありますが、あまり強く巻きすぎると血液の循環が悪くなってしまいますので注意しましょう。

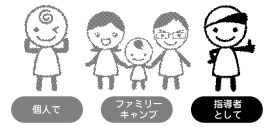


ステップ4 高挙 (Elevation)



患部をできるだけ、心臓よりも高い位置におきます。それにより、血液の循環、特に静脈の流れが円滑になり、内出血が少なくなるため、炎症を抑えることができます。

☺ **ワンポイントアドバイス** 指導者としては、ケガをした人をまず安心させることが大切です。たとえどんな状況でも「大丈夫だよ」と笑顔で声をかけましょう。



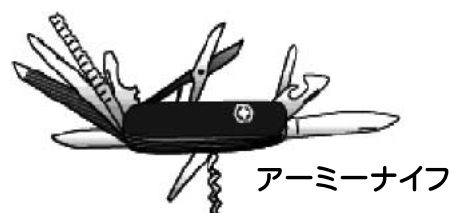
応用編

[My救急箱]を作ろう

キャンプに出かけるとき、個人の持ち物として忘れがちなのが救急箱です。けがや事故が起きて、はじめてその必要性に気づくことも多いものです。やはり、キャンプの指導者としては必需品です。活動の内容や自分の役割、自分の体質を考えた、自分だけの救急箱を作ってみましょう。

My救急箱の中身 (●は個人で活動するときの持ち物)

- 消毒液
- 救急ばんそうこう
- 滅菌ガーゼ
- 包帯(収縮性のもの、ネット状のもの)
- 三角巾(できるだけ大きいものがいい)
- 虫刺され用軟膏
- とげ抜き・つめきり
- 体温計
- 目薬
- 湿布薬
- 風邪薬 解熱剤
- 下痢止め
- ポイズンリムーバー
(毒を吸い出すのに使う)
- 瞬間冷却パック
- 常備薬(日常使っている薬)
- 保険証またはそのコピー
- 生理用品(大きな傷の時、ガーゼ代わりにも使える)
- ゴム手袋
- 10円・100円硬貨(公衆電話用)
- 5円玉(とげ抜きに使う)
- 小型アーミーナイフ
(毛抜き ハサミもよく使う)



これらのものを食品用密閉容器や、巾着袋のようなものに入れて持ち歩きます。



ポイズンリムーバー



5円玉を使うととげが抜きやすい



フィルムケースは機密性が高く使い道が多い

☺ワンポイントアドバイス

- 救急箱は念のために持っていくもので、重要なのですが頻りに使うことはありません。そのため使わないうちに薬品等の使用期限が切れてしまうことが多いので、常に新しいものを補充しましょう。
- 参加者に医薬品を与えたりすることは医療行為とみなされます。素人判断をせず、に病院に連れていくようにしましょう。

