
安全なキャンプのために Part9

～ 役に立つファーストエイド ～



社団法人日本キャンプ協会



キャンプでこそ応急処置が重要

キャンプ場に救急車はすぐ来ない

キャンプは自然の中で活動するため、ケガや病気の発生が日常生活より多くなると考えられます。しかしキャンプ場の多くは街から遠く離れたところにあり、救急車の到着に時間がかかったり、救急車が事故現場まで入れないこともあります。そんな時こそより早い適切な応急処置が必要で、その効果も大きくなります。キャンプを実施する時には、引率者や指導者はもちろん、参加者も応急処置の基本をマスターしておく、事故やケガが発生した時に被害を少なくできるだけでなく、事故予防にもつながるのです。

救急車を待っている間にできることがある！！



応急処置はキャンプの安全教育プログラム

キャンプでは「自分の安全は自分で守る」のが原則です。その内容は自分がケガをしないようにするだけでなく、自分が事故に遭ったりケガをした時に自分自身で一次的な応急処置が出来ることです。ケガをしてキャンプのリーダーやスタッフに発見されて応急処置をしてもらうまでに、自分自身が傷の悪化や出血を防ぐためにどうすればいいのかを学ぶことは、キャンプの素晴らしい安全教育のプログラムになります。

もくじ

応急手当の基本	2
傷	3
やけど	5
コラム：救急車の呼び方	6
打撲・ねんざ・肉離れ	7
骨折	8
虫さされ・かぶれ	9
コラム：アウトドアに潜む意外な中毒？	10
熱中症	11
CPR（心肺蘇生）とAED	13
コラム：圧迫のみのCPR	15
中毒	16
My救急箱を作ろう	17
情報について	18



応急手当の基本

1 急いで処置をしなければならない場合は多くはない

たくさんある症状の中で、一刻も早く処置をしなければ生命に危険がせまるのは

- ① 心肺（心臓・呼吸）停止
 - ② 意識障害
 - ③ 大きな出血
 - ④ ひどい火傷
- 等

その他の場合はむやみにあわてることなく、落ち着いて正確な処置をしましょう。



2 負傷者の顔色や皮膚の色に注意

ケガをした人の顔色によって症状を判断し、正しい応急処置をしましょう。

- ① チアノーゼ（青黒い）～ 呼吸が出来ないか心臓に異常があり危険な状態。
- ② 蒼白～ 大出血やその他の理由で血圧が下がったり血液循環が悪くなっている。
- ③ 紅潮～ 血圧が高いことや、日射病・熱射病、一酸化炭素中毒等が疑われる。

3 負傷者の寝かせ方

- ① 意識のない人は、必ず呼吸がしやすい体位（気道確保）で寝かせる。
- ② 意識のある人はその人に聞いて、本人が楽な体位で寝かせる。
- ③ 顔の色が蒼白な時は、下半身（足）を上げた体位で寝かせる。
- ④ 顔の色が赤い時は、上半身を上げた体位で寝かせる。



4 外傷性ショックに注意

ケガをした子どもたちは、ケガの応急処置を済ませても、そのあとでショック症状を併発し、顔面蒼白、体温低下、寒さや気分の悪さを訴えることがあります。ショックの処置は「保温」と「安静」です。

傷（きり傷、すり傷、刺し傷、目や口の傷、鼻血）



キャンプでは、足もとが悪い中で活動することが多く、転倒してすり傷を作ったり、包丁などの調理器具や刃物によるきり傷も多く見受けられます。また、木片やとげのある動植物による刺し傷など様々な外傷の危険が潜んでいます。“小さなキズだから”と放置すると化膿などして悪化する事もありますので、早急に適切な手当てを行う必要があります。大きな傷の場合はすぐに病院に行きましょう。

《すり傷・きり傷》

どんなに小さな傷でも手当てが悪いと細菌感染をおこすことがあります。

傷口を水道水でよく洗い出血があるかないかを確認し、症状に合った手当をしましょう。

1 傷口の汚れを洗う

手当をする前に水できれいに洗い流しましょう。
砂や泥の汚れは消毒薬をふくませたガーゼでそっと拭き取ります。



2 出血した場合は、圧迫止血を行う

出血がある場合は清潔なガーゼ類で傷口を被い、手や指で押さえ、出血が止まるまで圧迫します。患部を心臓よりも高くあげてください。

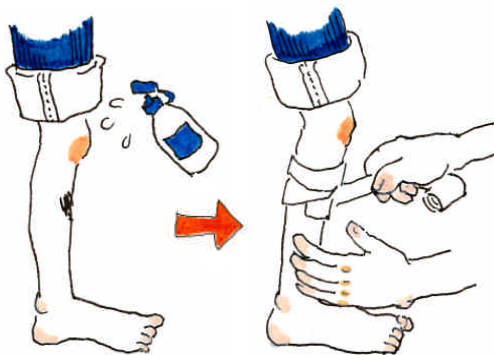
※出血が止まらないときはすみやかに病院へ行き、医師の診察を受けましょう。

3 消毒後、ガーゼをあて包帯をする

消毒をした後、清潔なガーゼを傷口に当てて包帯します。
消毒液が無い場合は、そのまま救急ばんそうこうを貼ってもよいですが、蒸れて治りが遅くなるので、早めにはずすようにしましょう。

※傷口を不潔な手で触るのは禁物です。

※傷口に脱脂綿やティッシュを当てないようにしましょう。



《くぎ・とげが刺さったとき》

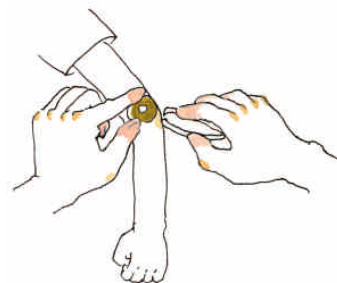
○ くぎ

くぎを抜いたあと、消毒し、清潔なガーゼ類で傷口を被い、病院へ行きます。
のちに化膿することもあるため、小さな傷でも必ず医師の治療を受けてください。



○ とげ

ピンセットや毛抜き、消毒した針で抜き取ります。抜きにくいときは穴の開いた硬貨（5円玉）を当て、硬貨を押しながらかくと、比較的簡単に抜けます。



《目に異物が入ったとき》

絶対に目をこすらず、無理して取らないようにし、何が入ったかどんな状態かを調べましょう。

○ 水の中でまばたきをする

清潔な洗面器に水をはり、その中で目をパチパチとまばたきをします。

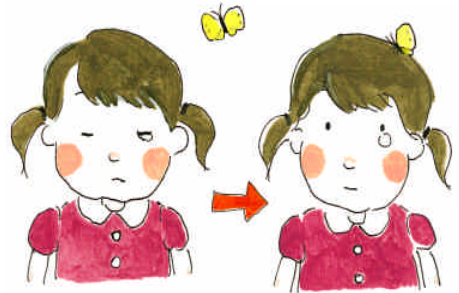


○ ガーゼの端で拭いとる

濡らしたハンカチやガーゼの端で異物をそっと取り除きます。

○ 涙で洗い流す

目を閉じるか、まばたきを数回して、異物を涙といっしょに洗い流します。



《口の中を切ったとき》



口の中を切ると、唾液も混じって出血量が多く見えます。まず慌てずに傷の状態をよく観察しましょう。

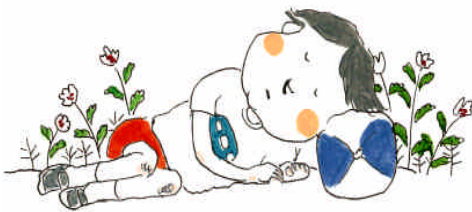
- 傷が砂や泥などで汚れているときは、うがいなどで汚れを洗い流します。
- 出血がある場合はガーゼなどで傷口を押さえて、圧迫止血をします。
- 5分たっても止まらないときや傷口が大きいときは歯科・口腔外科へ行きましょう。

《鼻血が出たとき》

鼻血がすぐ止まるときは心配いりません。安静にして様子を見ましょう。

○ 安静にする

- ・落ち着かせ、頭をやや前にかがめて座らせる。横になりたいなら顔を横に向け、頭をできるだけ高くします。
- ・首をしめつけている衣服はゆるめましょう。



○ すみやかに止血する

- ・頭を少し前に傾け、鼻の付け根を両側からギュッと押さえ圧迫します。
- ・そのまま10分間ほど我慢してください。軽い鼻血ならこれで止まります。
- ・ぬれタオルや氷のうで鼻の付け根や額を冷やしても効果があります。
- ・脱脂綿やティッシュを使う場合は奥まで詰めないで流れる鼻血を押える程度にしましょう。

※頭を後ろにそらせ、うなじを叩いたりすると、血液がのどに流れて呼吸ができなくなるおそれがあるので、やめましょう。



やけど



キャンプ中には、たき火・料理中・花火・ライターの使用などによるやけどが考えられます。例えば、① 熱した鍋やかまどに誤って素手で接触、② かまどやたき火等の火が衣服に引火（花火）、③ 鍋や食器等の熱湯をひっくりかえす、④ 熱いカップに口をつける（金属の場合特に要注意）などです。

やけど症状は、やけど時の対象の物の温度や触れている時間、物質などによって変わってきますが、その損傷の程度にかかわらず冷却を第一とし、その部分を冷却水につけたり、冷水をかけたりして痛みが和らぐまで続けましょう。



《やけどの程度》

	外 見	症 状	経 過	対 応
第 1 度 軽いやけど	表皮を損傷 皮膚が赤くなる	ヒリヒリの痛み後、皮膚は茶色になる。	皮膚が茶色になった数日後、皮がむけて完治します。	顔面の場合は病院へ行きましょう。
第 2 度 中等度の やけど	水ぶくれ ただれた状態 皮膚が赤くなる	痛みが強く、水泡が破れると末端の細い神経が露出され強い痛みが起こる。	黒褐色を残し、かさぶたがとれてあとかたもなく治るものと、真皮の深部に達して瘢痕（はんこん）をつくるものの2種類があります。	病院へ行きましょう。
第 3 度 重度の やけど	皮膚がそう白 羊皮紙様	痛みを感じない 知覚脱失 受傷面は壊死(えし)	受傷面には、ひきつれやケロイドが残ります。	救急車を呼び、迷わず病院へ行きましょう。

《対処法》



① 水で冷やすのが一番！

第1度や第2度の場合、冷水で冷やすのが一番です。

20分以上、シャワーなどの流水で患部を冷やします。痛みや熱さを感じなくなるまで十分に冷やしましょう。初期の手当としては最も効果的です。ただし、氷水には長時間つけないでください。（低体温を引き起こします）

② 水ぶくれはつぶさない！

水ぶくれをつぶしてしまうと、細菌感染を起こし治りが遅くなります。

③ 顔面をやけどした！

⇒ 迷わず病院へ行きましょう

目鼻のまわりなど流水で冷やせない場合は、氷のうやぬらしたタオルで冷やします。



④ 衣類の上からお湯等でやけど！ ⇒ 病院へ行きましょ

う
脱がせず、衣類の上から冷やします。衣類が付着しているときは無理にはがさず、そのまま病院へ行きましょう。はがすと細菌感染を起こ

し治りが遅くなります。



⑤ 全身をやけどした！

⇒ すぐに救急車を呼んでください！

シャワーなどの流水で患部を冷やし、すぐに救急車を呼んでください。程度が低くても、面積が広い場合は命に関わることもあります。



⑥ 民間療法はやめましょう！

⇒ 病院へ行きましょう

みそ・アロエ・チンク油などは絶対に塗らないで下さい。症状が悪化したり、治りが遅くなったりします。

コラム：携帯電話からの119番通報

携帯電話の著しい普及により、携帯電話からの119番通報が急速に増加しています。しかし、携帯電話は通報者のいる場所が正確に分からない場合が多く、災害発生場所を特定するのに時間がかかる傾向があります。



◇ 携帯電話での通報のしかた

- ・ 付近の目標となる建物や住居表示板等に表示されている所在を確かめてから通報しましょう。
- ・ 運転中に通報する場合は、安全な場所に一旦停車してから通報しましょう。
- ・ 災害救急情報センター（119番受付場所）から呼び出すことがありますので、通報後10分間程度は電話の電源を切らないようにしましょう。
- ・ 電話番号はすぐ言えるようにしておきましょう。
- ・ 携帯電話やPHSは、地下街やトンネル等からは、かかりにくくなる場合があります。
- ・ 携帯電話で119番する前に、公衆電話か一般の加入電話が近くにある場合はそちらを利用して下さい。確実に管轄する消防署につながります。
- ・ 高速道路の場合は、路線名や、上り、下り等の車線を確認してから通報しましょう。

平成19年4月1日より、携帯電話等からの119番緊急通報について、自動的に位置情報が消防本部に通知され、指令台において電子地図上に表示することが可能となりました。これにより通報者の発信位置を迅速に把握することが可能となり、より迅速かつ確実な消防に役立つようになりました。

詳しくは総務省消防庁HP (<http://www.fdma.go.jp/neuter/topics/jouhou/190126unyou.html>) をご覧ください。

◇ 救急のときの通報の仕方

消防局の問いかけ

- 1 はい、119番です。火事ですか？救急ですか？
- 2 住所は？
- 3 近くに目標物はありますか？
- 4 どうされましたか。
患者さんの容態は？
- 5 容態の悪い方の性別、年齢、
意識・呼吸の有無は？
- 6 あなたの名前と電話番号は？

通報のしかた

- 救急です。
- ○○市○○町○○○キャンプ場です。
- 管理棟が50メートルほど先にあります。
- ハチの大群にさされました。
倒れたままです。
- 男の子、10歳位です。
意識と呼吸はあります。
- 衣東 太郎です。
電話は0566-○○-○○○○です。



打撲・ねんざ・肉離れ

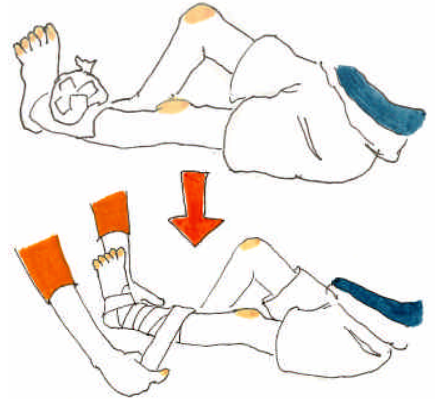


打撲

原因・症状は？	手当ては？
転倒したり、固いものにぶつかった時に発生します。外に傷がなくても内出血したり、内部に損傷がある場合があるので要注意。(特に頭・胸・腹・目の周囲は注意)	打撲部位を安静にして冷湿布などで冷やしましょう。

ねんざ

原因・症状は？	手当ては？
正常な運動範囲を超える力が加わったため関節がはずれかかって、元に戻ったものがねんざです。 関節の周りの靭帯や筋、腱、血管に損傷があるので痛みや腫れが発生します。	冷水や氷のうで患部を冷やし、動かさないようにしましょう。



肉離れ

原因・症状は？	手当ては？
急に激しい運動をしたり、収縮した筋肉を強打した時に発生します。筋肉繊維や結合組織の損傷で、痛みを伴います。	筋肉を冷やして動かさないようにしましょう。

《RICEの法則》

ねんざによる内出血や傷による出血を止めるためにRICEの法則に従って処置をします。

ステップ1 安静 (REST)

傷の部分だけでなく全身を動かさないようにします。

ステップ2 冷却 (ICE)

冷やすことで出血を抑えるだけでなく、痛みを和らげることができます。

ステップ3 圧迫 (COMPRESSION)

包帯やチープで圧迫すると止血だけでなく固定の効果もあります。

ステップ4 挙上 (ELEVATION)

患部を心臓より上にあげることで止血効果が上がり、炎症を抑えます。



骨折



原因・症状は？

交通事故、転落事故、スポーツ事故などで、骨の一部に強い力が加わり、骨が折れたりひびが入ったりすることです。
症状は腫れ、変形、皮膚の変色、患部の激痛等です。

手当ては？

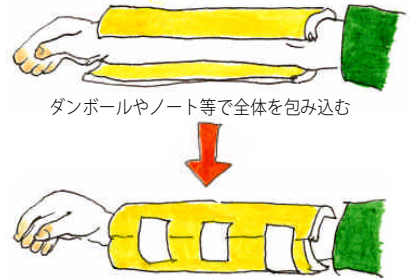
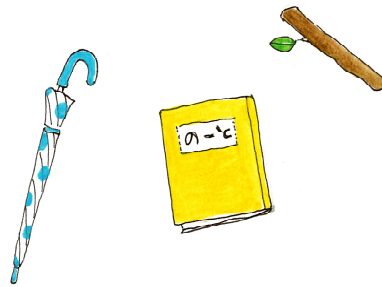
- ① 全身及び患部を安静にして極力動かさない
- ② 患部を固定する
- ③ 固定後は腫れを防ぐため患部を高くする

《固定の方法》

- ① 副子（副え木）を使う …… 副子は十分な長さで強さと幅が必要



- ② 応用副子 …… 身近にあるものを副子の代わりに使う



《骨折の処置の注意事項》

- 骨折かどうかわからない時は骨折として応急処置をする。
- 骨折かどうか調べるために、動かしたりむやみに触ったりしてはいけない。
2箇所以上同時に骨折していることもあるので、必ず全身をみる。
- 骨折自体は緊急性の高いものではないので、手当ては落ち着いて確実に行う。





虫さされ・かぶれ



キャンプ場のほとんどは、私たちの日常生活空間とは離れたところにあり、それは生き物たちにとっては日々営みの棲みかということになります。その場所へ踏み込むわけですから当然驚く生き物たちは身を守るために、さまざまな攻撃をしてくるのは当然でしょう。攻撃を受けた場合には適切な処置の必要があります。

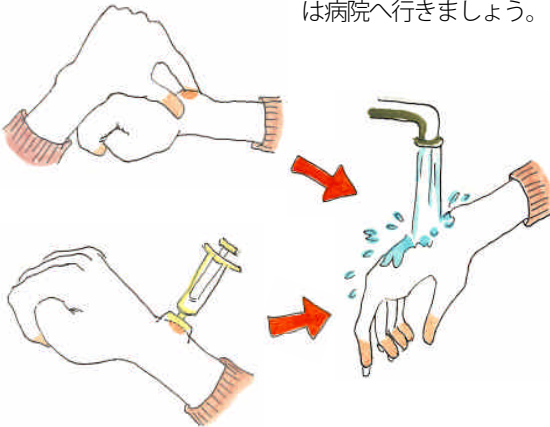
野外での活動では、肌を露出しない服装にし、まず、生き物たちの棲みかに「おじゃまします」という気持ちで入りましょう。また、生き物たちに出会ったら近寄らない、出会ったら逃げることで予防することが大切です。

《虫さされなど》

ブヨ・アブ

ポイズンリムーバーなどで毒を吸い出し、水で洗い流し、軟膏をぬります。

腫れが何日も引かなかつたり、熱が上がるような場合は病院へ行きます。



毒ヘビ

ヘビに噛まれたところより上をひもで縛り、ポイズンリムーバーで毒を吸い出します。他人の傷を口で吸い出すことはやめましょう。安静にしてできるだけ早く血清を用意している病院に行きましょう。

また、噛まれたヘビの形や色（模様）を覚えておくと治療を受ける時に役立ちます。



マムシ

ハチ

ポイズンリムーバーで毒を吸い出し、きれいな水で患部を洗い流します。刺されたところをもんだりすると毒のまわりが早くなるのでやめましょう。

冷水や氷で患部を冷やすと毒のまわりを抑える効果があります。抗ヒスタミン軟膏をぬるといいでしょう。

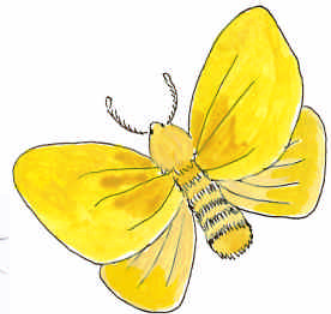
ただし、スズメバチに刺された時はすぐ病院へ行きます。



スズメバチハ

蛾・毛虫

ドクガや毛虫類の毒針毛に触れた場合は、セロハンテープを用いて皮膚に付着した毒針毛を取り除き、よく泡立てたセッケンとシャワーで洗い流すことで被害を最小限に食い止めることができます。かゆくてもかきむしらないことが大切です。



チャドクガ

《かぶれ》

ウルシ

ウルシによるかぶれは、アレルギー性接触皮膚炎といわれるものです。ウルシそのものに毒はなく、触れた人の体がアレルギー反応を起こすわけで、過敏症の人ほど重症になり、一度かぶれると次はよりかぶれやすくなるようです。

木の下を通ったり、触ったりしてかぶれた時、時間をおいて症状が出てくることも少なくありません。症状がひどい場合には病院へ行きましょう。



患部をよく水で洗い流し、抗ヒスタミン剤を含むステロイド軟膏を塗ります。患部をこすったり、かいたりしないようにしましょう。ウルシ成分がついた手で他の箇所に触れると、そこまでかぶれてきます。患部を冷やす事で腫れやかゆみを軽減できます。症状がひどい場合には病院へ行きましょう。

キョウチクトウ



茎を箸や串代わりには使わない、木を燃やした時に出る煙をすいこんだだけでも中毒症状が起きます。茎を折った樹液がつくとかぶれます。

コラム：アウトドアに潜む意外な中毒？

アウトドア料理では、よく木の葉を皿代わりに使ったり、木の枝をけずって箸にしたりしますが、このとき知らずに有毒な植物を使っていたら、食中毒が起る危険があります。また、変なものを口にしなければ安心とは限りません。有害植物を触った手で、直接食べ物に触っても同じように危険ですので、気をつけましょう。



熱中症



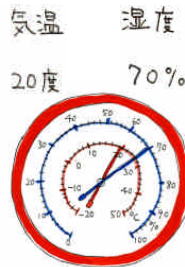
気温や湿度が高い環境で運動をすると、熱中症になる可能性があります。炎天下や、蒸し暑い体育館などで運動する際は特に注意が必要です。熱中症は、予防をすれば防げるものなので、ここでしっかり確認しておきましょう。

《熱中症とは》

熱中症は、体内の水分や塩分の濃度のバランスがくずれ、体温の調節機能が効かなくなってしまった時に起こります。重症の場合は死にいたる場合もあります。兆候を見逃さないよう注意し、また、すぐに対処できるよう準備をしておきましょう。

《熱中症になりやすい条件》

- ・ 気温が高い
- ・ 湿度が高い
- ・ 日差しが強く、風が無い
- ・ 突然暑くなった



《熱中症になりやすい人》

- ・ 朝食を抜いた人
- ・ 暑さに慣れていない人
- ・ 普段運動していない人
- ・ 体調が悪い人（風邪、二日酔い、寝不足、疲労等）
- ・ 熱中症になったことがある人
- ・ 高齢者
- ・ 肥満の人



《症状》

症状は、熱失神 ⇒ 熱けいれん ⇒ 熱疲労 ⇒ 熱射病 の順で重くなります。

○ 熱失神

立ちくらみ、めまいなどの症状。

⇒ ○ 熱けいれん

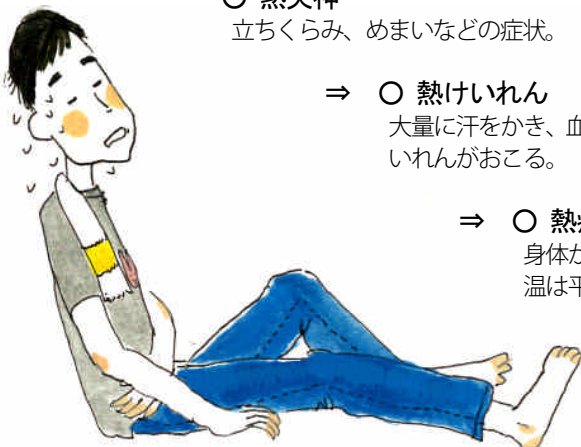
大量に汗をかき、血液の塩分濃度が低下することで、筋肉に痛みを伴ったけいれんがおこる。

⇒ ○ 熱疲労

身体がだるくなったり、頭痛、吐き気などの症状がおこる。体温は平熱。

⇒ ○ 熱射病

呼びかけへの反応がおかしい、ひきつけがある、意識が無いなどの意識障害があり、皮膚は乾燥し、体温が高い。





《対処法》

○ 熱失神・熱けいれん・熱疲労

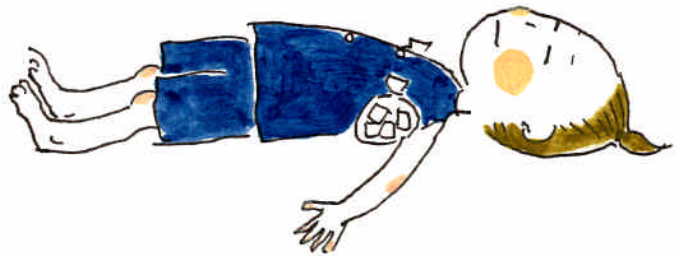
涼しい場所へ移動し、衣服を緩める。
失った水分と塩分を補給するため、冷たいスポーツドリンクを飲ませる。

○ 熱射病

出来るだけ早く体温を下げるようにするため、涼しい場所へ移動し、服を脱がせ、体に水をかける。
首筋、脇の下、足の付け根を冷やし、その後一刻も早く病院へ搬送する。

《対処法のポイント》

- ・ 体温を下げる
- ・ 水分・塩分を補給する
- ・ 病院へ搬送する



熱失神や熱けいれんの症状を確認したら、すぐに涼しい場所へ移動し、水分を補給しましょう。
ただし、意識障害がある場合には、水を飲ませると、水が気道に入る恐れがあるので飲ませないようにしてください。このように自分で水分をとれない場合は、すぐに病院へ搬送するようにしましょう。

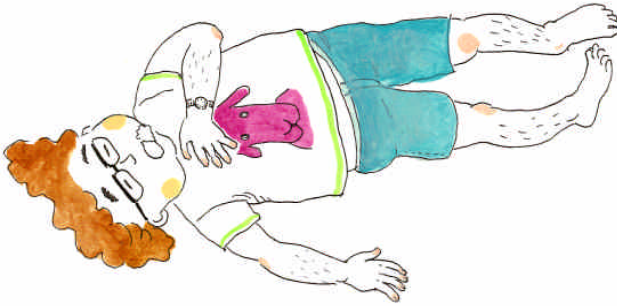
《予防》

熱中症はちょっと気をつけるだけで、防ぐことができます。



- ・ 睡眠を良くとる
- ・ 食事を三食きちんととる
- ・ 帽子をかぶる
- ・ 吸湿性、通気性のよい服装にする
- ・ のどが渇いていなくてもこまめに水分と塩分（スポーツドリンク等）を補給する
- ・ 気温が高い日、湿度が高い日は、長時間の運動は避ける





CPR (Cardiopulmonary

Resuscitation : 心肺蘇生)

心肺停止状態になった患者に人工呼吸と胸骨圧迫を行うことを指します。人工呼吸を行うのに抵抗があったり、うまく呼吸が入らない場合は胸骨圧迫だけでも救命率は大幅にアップすると言われています。

AED (Automated External Defibrillator: 自動体外式除細動器)

除細動 (心拍のリズムを異常にする細動を取り除くこと) の必要性を正確にチェックできます。AEDは電気ショックの要・不要を知らせ、必要であれば患者の胸部に貼られた電極パッドから除細動を行います。

心肺停止状態になった患者を見つけたときの手順を見ていきましょう。

CPRの流れ (圧迫のみのCPR)

① 反応を確認する

現場の安全を確認しながら患者に近づきます。

「大丈夫ですか」と声をかけ、反応を確認しましょう。突然の心停止直後は引きつけのような動きが起こることもありますが、このような動きだけしか見られない場合は「反応なし」と判断します。

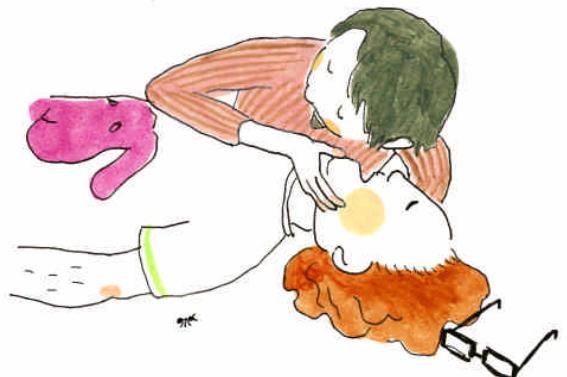


② 協力者を求める

患者に反応がない場合は大声で叫んで協力者を求めます。119番通報とAEDの手配を依頼します。そばに誰もいない場合は自分で通報し、AED (近くにあれば) を用意します。

③ 呼吸の確認

反応のない患者は気道が閉塞していることがあります。気道を確保するために頭部を後屈させ、アゴ先を挙上させます。通常の呼吸をしているか見て、聞いて、感じ、呼吸の有無を確認します。正常な呼吸がない場合は心停止と判断し、胸骨圧迫を行います。



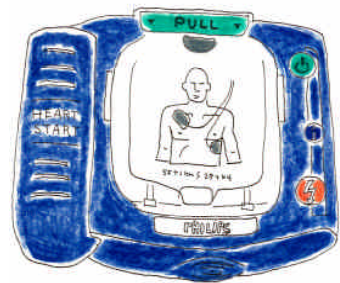


④ 胸骨圧迫

片手の付け根を患者の胸骨の上の乳頭線中央に置き、もう一方の手を重ねます。自分の肩が自分の手の真上にくるように患者のそばに位置します。自分の体重を利用して患者の胸が4-5cm沈み込む位に垂直に、1分間に約100回のテンポで圧迫します。胸骨圧迫は救急隊が到着するまで、あるいはAEDが準備されるまで続けます。

AEDの使用の手順

AEDは音声ガイダンスと点滅するランプで実施すべきことを指示してくれます。AEDを使用する場合も、AEDによる心電図解析や電気ショックを行う場合を除いてCPRをできるだけ絶え間なく続けることが大切です。

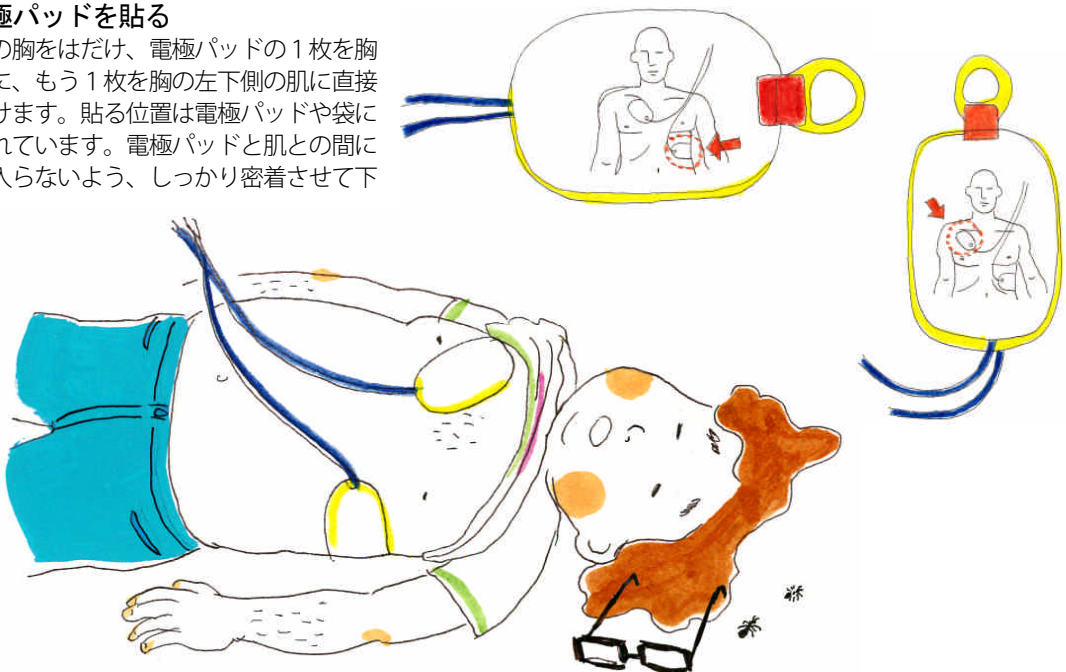


① 電源を入れる

AEDを患者のそばに置き、電源を入れます。機種によって電源ボタンを押すタイプとふたを開けると電源が自動的に入るタイプがあります。電源を入れたら、あとは音声ガイダンスに従います。

② 電極パッドを貼る

患者の胸をはだけ、電極パッドの1枚を胸の右上に、もう1枚を胸の左下側の肌に直接貼り付けます。貼る位置は電極パッドや袋に図示されています。電極パッドと肌との間に空気が入らないよう、しっかり密着させて下さい。



③ 心電図の解析

電極パッドがしっかり貼られると「離れて下さい」という音声ガイダンスが流れ、AEDは自動的に心電図の解析を始めます。周囲の人にも患者から離れるように指示し、誰も患者に触れていないことを確認します。



④ 電気ショックとCPRの再開

電気ショックが必要な場合は「ショックが必要です」という音声ガイダンスが流れ、自動的に充電が始まります。誰も患者に触れていないことをもう一度確認します。充電が完了すると、ショックボタンの点滅やショックを行うよう促す音声ガイダンスが流れます。これに従ってショックボタンを押し、電気ショックを実行します。

その後も音声ガイダンスの指示に従いCPRとAEDの手順を繰り返しますが、患者が嫌がって動き出すか、または救急隊に患者を引き継ぐまでその手順を続けます。

AEDの音声ガイダンスが「ショックは不要です」などの場合は、その後続く音声ガイダンスに従ってCPRを再開します。



コラム：圧迫のみのCPR

2008年...日本心臓協会は、成人が倒れるのを目撃した場合の「圧迫のみのCPR」は従来のCPR（人工呼吸+胸骨圧迫）の効果と変わらないという研究結果に基づき、訓練を受けていない救助者や従来のCPRの実施に自信がない救助者が、病院外で成人傷病者が心停止で倒れるのを目撃した場合は、「圧迫のみのCPR」を行うよう勧告しました。

「成人が倒れるのを目撃した場合」や「CPRの実施に自信のない救助者」という条件は、傷病者が子どもの場合や、既に倒れていた成人の場合、訓練を受けた救助者の行う人工呼吸+胸部圧迫のCPRが有効であることを意味します。状況に応じて「圧迫のみのCPR」「人工呼吸+胸部圧迫のCPR」を使い分けることができるよう、普段から練習しておくことは大切です。

なお人工呼吸を行う時には感染防護具（マスクやシールド）を使用しましょう。





中毒

《食中毒の場合》

○ 食中毒の多い時期

一年を通してみられますが、キャンプが集中する7月から9月にかけては、最も起こりやすい時期です。

○ 食中毒かな？

お腹が痛くなったり、吐き気、下痢などの症状があるときには、食中毒を疑ってみましょう。

同じものを食べた人も気分が悪くなっているはずですよ。

○ 潜伏期間

食後1～2時間から24時間と様々ですが、伝染型は食後10時間～24時間、中毒型は食後1時間～2時間くらいです。

○ 症状と対処法

食中毒症状（腹痛・発熱・吐き気・おう吐・便通異常）のときは、吐かせましょう。

※その他の一酸化炭素中毒・酸・アルカリ・石油等中毒症状（むかつき・めまい・眠気・言語不明瞭化・からだのふるつき・しっとり冷たい皮膚・渇き・ひきつけ・昏睡）の場合は、吐かせてはいけません。吐かせると気管のほうに入りやすく、肺に入ると出血性肺炎を起こし、治りにくくなります。

このような症状のときは、すぐに医者にかかるようにしましょう。素人判断は禁物です！！
症状が悪化する前に医療機関へ行きましょう。

《野外で食中毒にかかった時》

① むるま湯、食塩水を飲ませどんどん吐かせる

中毒の原因と思われる物は、植物・キノコに限りません。食べたものやおう吐物は病院へ持っていきます。受診する際に原因と思われる食品やおう吐物、便などをビニール袋などに入れて持参すると、診断の際の重要な手がかりになります。



② 下痢やおう吐を繰り返すと、水分が不足し、脱水症状を起こします

水分補給（スポーツドリンク等）を心がけながら、保温して寝かせてあげましょう。

③ 再びおう吐がある場合は、顔を横に向け、指を口の中に入れてのどを刺激し、吐かせます

下痢止め薬は場合によっては深刻な症状を引き起こすこともあり、危険です。まずは医療機関を受診し、指示をおぎましましょう。



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。

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 (黒丸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 (伸縮性のもの、ネット状のもの)
- 三角巾 (できるだけ大きいものがある)
- 虫刺され用軟膏
- とげ抜き・つまきり
- 体温計
- 目薬
- 湿布剤
- 風邪薬 解熱鎮痛剤
- 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、ガーゼの代わりに使う)
- ゴム手袋 (血液感染を防ぐため)
- 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)



救急箱は念のために持っていくもので、重要なのですが、頻繁に使うことはありません。使わないうちに薬品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。



情報について



◆ 救急法の習得のための講習会情報

- ・日本赤十字 URL : <http://www.jrc.or.jp/index.html>
- ・東京消防庁 URL : <http://www.tfd.metro.tokyo.jp/>
- ・メディックファーストエイド社 URL : <http://www.mfa-japan.com/index.html>

◆ 天気の情報収集する

- ・電話 117
- ・気象庁ホームページ <http://www.jma.go.jp/jma/index.html>
- ・tenki.jp (日本気象協会運営) <http://tenki.jp/>
- ・携帯電話で確認できるサービス (日本気象協会運営)
 - i-mode 「メニューリスト」⇒「天気／ニュース／ビジネス」⇒「気象協会」
 - Yahoo! ケータイ「メニューリスト」⇒「天気・ニュース・経済」⇒「天気」⇒「日本気象協会」
 - EZweb 「カテゴリで探す」⇒「ニュース・天気」⇒「天気」⇒「てんコミ」

◆ 山の情報を収集する

- ・山と溪谷社 山岳情報 <http://www.yamakei.co.jp/mountain/index.php>
- ・各都道府県庁、各市町村役場、各県警察本部

◆ 川の情報を収集する

- ・国土交通省川の防災情報 <http://www.river.go.jp/>

◆ 海の情報を収集する

- ・海上保安庁
 - マリンレジャー <http://www1.kaiho.mlit.go.jp/JODC/marine/leisure.htm>
 - 携帯電話からの場合 <http://inetsv.jodc.go.jp/JODC/marine/ktai.html> ⇒⇒⇒
 - 沿岸域情報提供システム (MICS) <http://www.kaiho.mlit.go.jp/info/mics/index.htm>
 - 携帯電話からの場合 <http://www.kaiho.mlit.go.jp/info/mics/m/> ⇒⇒⇒⇒⇒⇒⇒⇒⇒⇒
 - i-mode 「メニューリスト」⇒「タウン情報／行政」⇒「行政」⇒「MICS 海上保安庁」
 - Yahoo! ケータイ「メニューリスト」⇒「天気・ニュース・経済」⇒「天気」⇒「MICS 海上保安庁」
 - EZweb 「カテゴリで探す」⇒「ニュース・天気」⇒「天気」⇒「MICS 海上保安庁」



◆ 緊急連絡先一覧

- 118 海上保安庁 (海上で事件、事故に遭った場合)
- 119 消防・救急
- 110 警察
- 171 災害用伝言ダイヤル (地震、噴火など被災地へ電話が繋がりにくい場合に利用できるサービス)



安全なキャンプのためにPART9 ～役に立つファーストエイド～

2008年7月20日発行



NCAJ

National Camping Association of Japan

発行者 野澤 巖
編集 社団法人日本キャンプ協会 安全管理委員会
高見 彰 畠中 彬 大橋光雄 粥川道子 佐藤初雄
長井せつ子 中村正雄 水沢利栄 吉田一郎 吉野宏美
イラスト 片山海里
発行所 社団法人日本キャンプ協会
〒151-0052 東京都渋谷区代々木神園町 3-1 国立青少年総合センター内
TEL : 03-3469-0217 FAX : 03-3469-0504
E-mail : ncaj@camping.or.jp http://www.camping.or.jp/
印刷 有限会社サンエイプレス

★ 2008年度安全なキャンプのための標語 ★

『 キャンプには持って行かない慣れ・油断 』（一般の部・最優秀作品）
『 楽しさを裏で支える安全の手 』（少年少女の部・最優秀作品）