

恵 秀彦氏 救急法講習会(7/8-9)報告と感想

今年も大阪府勤労者山岳連盟と大阪府山岳連盟の共催で、救急法講習会が行なわれました。

*日時: 7月8日(土) 受付 9:30～ 講習 10:00-17:00 7月9日(日) 講習 9:30-16:30

*場所: 大阪科学技術館7F 研修室(702)

*講師: 恵 秀彦(アウトドア・ファーストエイドの第一人者、普及活動は40年以上)

*受講者: 労山10名、岳連30名、計40名 (＋スタッフ十数名)

*内容: 山中における応急処置(自分の持っている装備で何が出来る!) (下表参照)

(詳細項目)

- ・ファーストエイドって何??
- ・山の特殊性
- ・心臓突然死と救急蘇生
- ・急な病気のファーストエイド 低血糖
脳卒中: Face-Arm-Speech-Time
- ・脱水症の症状
- ・水分の補給 消費量目安
- ・脱水・熱中症対策
- ・経口補水液の作り方
- ・熱中症の症状と重症度分類
- ・熱中症の応急手当
- ・熱中症-緊急処置のフロー
- ・雷による電撃症 30-30の法則
- ・電撃症への対処 冷やす覆う保温むくみ対策
- ・救助要請 県警、消防#7119、
- ・応急手当の手順 状況評価/安全確保/緊急連絡
- ・初期評価 S-A-B-C-D-E
- ・一次救命処置 心肺蘇生、AED除細動
- ・全身観察を行う
- ・危険な脊髄損傷部位
- ・出血のコントロール
- ・大出血が見られる!
- ・大腿部骨折の疑いあり!
- ・救急包帯による止血と創傷保護
- ・止血帯は最後の手段
- ・出血性ショックの評価 ぐあいよそう
- ・出血量と症状
- ・動物咬傷の特徴
- ・傷を洗う 傷の周囲、傷の中心
- ・ドレッシングによる創傷ケア
- ・小さなトラブルの応急手当
- ・足がつった!(筋けいれん)
- ・筋痙攣の応急手当
- ・転んで手首をついた!
- ・骨折か、どうか
- ・DOTS評価とCSMチェック
- ・足首のテーピング
- ・応急手当はRICE処置で!
- ・骨折の分類
- ・副子のあて方～固定の前に
- ・三角巾による包帯法
- ・応用包帯のいろいろ
- ・副子固定の留意点
- ・救急用副子と応用副子の比較
- ・前腕骨折の固定
- ・上腕骨折の固定
- ・下肢の骨折固定 下腿部・大腿部
- ・外傷による推定出血量
- ・解放性骨折の応急手当
- ・急性高山病とは、症状
- ・急性高山病の評価
- ・背負い搬送
- ・総合演習で確認

学習の目的

- 1) 山でのファーストエイドの範囲と初期対応が理解できる。
- 2) 夏山で起きやすい熱中症と落雷事故への初期対応が理解できる。
- 3) ファーストエイドでの救急救助の手順が行える。
- 4) 山で起こりやすいトラブルの対処ができる。
- 5) 一次的な救出搬送が行える。

講習は、ひとつひとつ、プロジェクターや口頭で背景・必要性(なにが必要で、なぜそうするのか)の説明の後、講師による手当てのデモンストレーションがあり、その後全員が(2 人一組で交互に)手当てを実際に行なう。という3ステップの繰り返して行なわれました。

2日間、盛り沢山の基本的な手当ての仕方を、実際に講習を受けました。

最後に3班に分かれて、山中で傷病者(傷病特殊メイクを施したスタッフ)を見つけた場合の近づきかたから、声掛け、体位の変更、傷病の確認、手当て、連絡、保温等々を行なうシナリオ・シュミレーション体験をしました。今年は、蜂刺されによるアナフラキシーショック、鼻の外傷、下腿の開放性骨折でした。



ザック3連+ストック4本使用の 搬送用担架、



サムスプリントによる頸椎固定や手足の固定

《 参加者の感想 》

☆雑木の会 佐藤 俊明でございます。講習会ではお世話になりました。ありがとうございました。
この度、救急法を受講して感じたことにつきまして、先ず、自分の無能力さに気付いた講習会でした。

倒れている人を発見した場合、周囲の安全確認、倒れている人の意識・呼吸確認、受傷(傷病)部位の確認、自力移動可否判断、本人・緊急連絡先確認、通報、応急処置等、普段何気なくこんな手順を頭に入れているつもりでしたが、いざ、山でいきなり、倒れている人に出くわして、その人に意識や呼吸がなかったり、大怪我を負って動けなかった場合、初期対応と救急救助がいかに重要で、そしていかに自分は何もできなかったかを学んだ講習でした。

2 日間の受講して多くを学びましたが、4 日経過した本日、その多くが既にあいまいな記憶となりつつあります、それでも受講テキスト(プレゼンテーション配布資料)や恵講師が記された「簡単にできる 山のファーストエイド」を開くと、まだ新鮮な記憶となって甦ってきます。

開講のご挨拶にもありましたように、このように体系的に学べる機会を重ねないと、中々自分のものにしていけないのだろうと実感しております。

どの種の学習や訓練について、いえることなのでしょうが、繰り返し復習する、繰り返し訓練することが重要なのだろうと感じています。

講師スタッフの皆さんはじめ、受講者の皆さんの中にも、専門的な知識や技量を備えていらっしゃる方々もおいでのようでした、特に最後の演習前、8階広場で待機の際、受講者の幾名かの人「説明はなかったが、演習の役割分担が必要ではないか、リーダー、救護実施者、観察者」等、要領よく、私達受講者をリードしてくださいました。

如何なる場合でも、そのような積極性が物事をスムーズに進められるコツであろうと関心しながらここでも学ばせて頂きました。

最後となりましたが、恵先生はじめ、大阪府山岳連盟、大阪府勤労者山岳連盟、両連盟役員スタッフの皆様、一緒に学ばせて頂きました受講者の皆様ありがとうございました。

今後ともどうぞよろしくお願い致します。

☆山の会 Rocky の高野と申します。講習会では大変お世話になり、ありがとうございました。
今回の講習会では以下のことを学んだと思います。

- ・傷病者に会ったらまず周辺状況を見て自分たちの安全を確かめて近づく。
- ・聞き取りをしっかり行い、救助要請時に必要事項をきちんと伝える。
- ・複数人で傷病者にあたるときはリーダーの指示に従って、落ち着いて行動する。
- ・傷病者の不安感を緩和できるように、声掛けしながら状態をよく見る。

止血や応急手当、休出搬送等はすぐに忘れてしまうので、これからもこのような講習に参加し、何度も思い出して身につけるようにしたいと思います。

最後に、専講師推奨の傷病者の確認・連絡用に用いる緊急連絡カードを掲載します。

緊急連絡カード					記入者氏名
事故発生日時： 平成 年 月 日 午前・午後 時 分					
発生場所					血液型
事故者氏名・住所・年齢		(氏名) (年齢) (住所)		(TEL)	
・症状・徴候 (Sign&Symptoms)		・アレルギー (Allergies)		・常備薬 (Medication)	
・病歴 (Past medical history)		・最終食事時刻 (Last intake)		・出来事 (Event)	
時間 (接遇時)	意識:	呼吸数:	脈拍数:	瞳孔:	
	皮膚の色:	温度:			
時間 (経過観察)	意識:	呼吸数:	脈拍数:	瞳孔:	
	皮膚の色:	温度:			
CSM	脈:	感覚:	動き:		
DOTS評価	・変形 (Deformities)	・創 (Open injuries)	・圧痛 (Tenderness)	・腫れ (Swelling)	
<負傷・病気の評価>					
					