



名月を取ってくれろと泣く子かな ~小林一茶~



今年の猛暑は春先のエルニーニョ現象や偏西風の蛇行などが原因だとか…。あと少しでこの

から解放されると思いきや、ラニーニャ現象で厳しい残暑が予想されるそうです。まだまだ感染症 & 暑さ対策には万全を期さなければいけないようです。

さて、今回はアウトドアの応急手当てについてまとめてみました。役に立つのはアクシデントがある時なので、本当なら役に立たない方がいいのですが、知っておくといざという時に、きっと落ち着いて対処できるはずです。



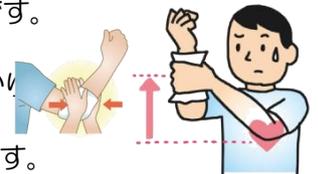
アウトドアの応急手当て 出血は洗浄、止血、保護の順!

厳しい残暑の日が続いていますが、もうしばらくすればアウトドアにはうってつけの季節に！（なってほしいものです。）きっと海や山へ出かける人も多いのではないのでしょうか。アウトドアで活動中に誰かがケガや体調不良に見舞われたら、まず行うべき応急手当てとは何でしょうか？いざという時のために適切な方法を知っておきましょう。

【切り傷・擦り傷による出血】アウトドアでよく起こるアクシデントといえば、切り傷や擦り傷に伴う出血です。

傷口に土や砂が付いていると化膿の原因になるので、まずは汚れを流水でよく洗うことが大切です。近くに水道がなければペットボトルの水でもいいそうです。

切り傷は洗浄後、清潔なハンカチやタオルを傷口に当てて、出血が止まるまで真上からしっかり圧迫します。手足の傷は、心臓より高い位置に上げると出血量を抑えられます。



他人の手当てをする場合は、ビニール袋などで自分の手を覆い、血液感染を防ぐことが大事です。

擦り傷は洗浄して絆創膏などで保護します。使いがちな消毒薬は、傷を修復する細胞の働きを阻害する恐れがあるため要らないそうです。傷口から出る滲出液に傷を修復する細胞が含まれており、早くきれいに治すには、傷口を乾燥させないことが大切なのだそうです。浸出液を閉じ込めて皮膚を再生させるハイドロコロイド素材の絆創膏が最近の主流だそうです。



【打撲・捻挫・骨折】アウトドアでは転倒による打撲や捻挫もよく起こります。特に多いのが手首や足首をひねるケース。放っておくと痛みや腫れが増すので応急手当てが必要です。基本は「安静、冷却、圧迫と固定、拳上」と言われています。ということかと…、患部をなるべく動かさない姿勢をとり、氷のうや保冷材で冷やします。そして包帯などで圧迫しながら固定し、高い位置に保ちます。包帯がなければ、身近にある傘・段ボール・雑誌などを添え木とし、ひもや手ぬぐいなどで巻いて固定しましょう。

打撲や捻挫は骨折している可能性もあるので、応急手当後は早めに医療機関で受診して下さい。

【危険な有毒生物】有毒生物に刺されたらどうすればいいのでしょうか。野山でブヨ、アブ、ハチなどに刺されると、やがて患部が腫れて激しく痛みます。毒が回る前にすぐやるべきことは、患部の周囲をギュッとつねって毒を絞り出しながら流水で洗い流すことです。かゆくても決してかきむしらず、かゆみ止め薬で抑えましょう。



特にハチには要注意で、以前刺された人が再び刺されると、アナフィラキシーというアレルギー症状が出て命に関わることもあります。息苦しさ、じんましん、めまいなど全身症状が現れた場合、直ちに救急車を要請しましょう。

海でクラゲなどに刺されたら、真水ではなく海水で患部を洗い流すことを覚えておきましょう。海の生物にとって真水は刺激物なので、真水で洗ったとたん患部に刺さった触手がはじけて毒針が出ることもあるそうです。



【熱中症】野外の炎天下では熱中症のリスクが高まります。ぐったりして体温の高い人がいたらまず意識があるかないか確認しましょう。意識がなければすぐに救急車です。意識がある場合は

木陰など涼しい場所に移動させ、衣服などを緩めて楽な姿勢にしましょう。濡れたタオルで体を覆ったり、団扇であおいだり、打ち水などをしたりして体を冷やします。氷のうや保冷剤があれば、首わきの下・太ももの付け根など、太い血管が表皮の近くにある箇所を集中的に冷やすと効果があります。経口補水液やスポーツドリンクでこまめに水分補給をすることも大切です。普通の水より体液に近い電解質などを含んだ水分の方が吸収しやすいからです。応急手当を心得ることで、重症化を防ぎ回復をより早めましょう。（日経新聞コラム参照）



編集後記

9/9は「重陽の節句」です。「菊の節句」とも呼ばれ、菊酒を嗜んだり栗ご飯を食べたりすることを通して不老不死や繁栄を祈り、お祝いや厄払いを行う行事として行われてきました。古来より奇数は縁起が良いとされ「陽数」と呼ばれてきました。その陽数が「そろ目」となる日を「〇〇の節句」として祝うようになったそうです。陽数の中



で最も大きな数字「9」が重なる菊の節句は「重陽」と呼ばれ、五節句（1/7人日^{じんじつ}（ちなみにぞろ目の1/1は別格だとか…。）・3/3桃^{もも}・5/5端午^{たんご}・7/7七夕^{しちせき}）の中で最も盛大に行われてきたそうです。