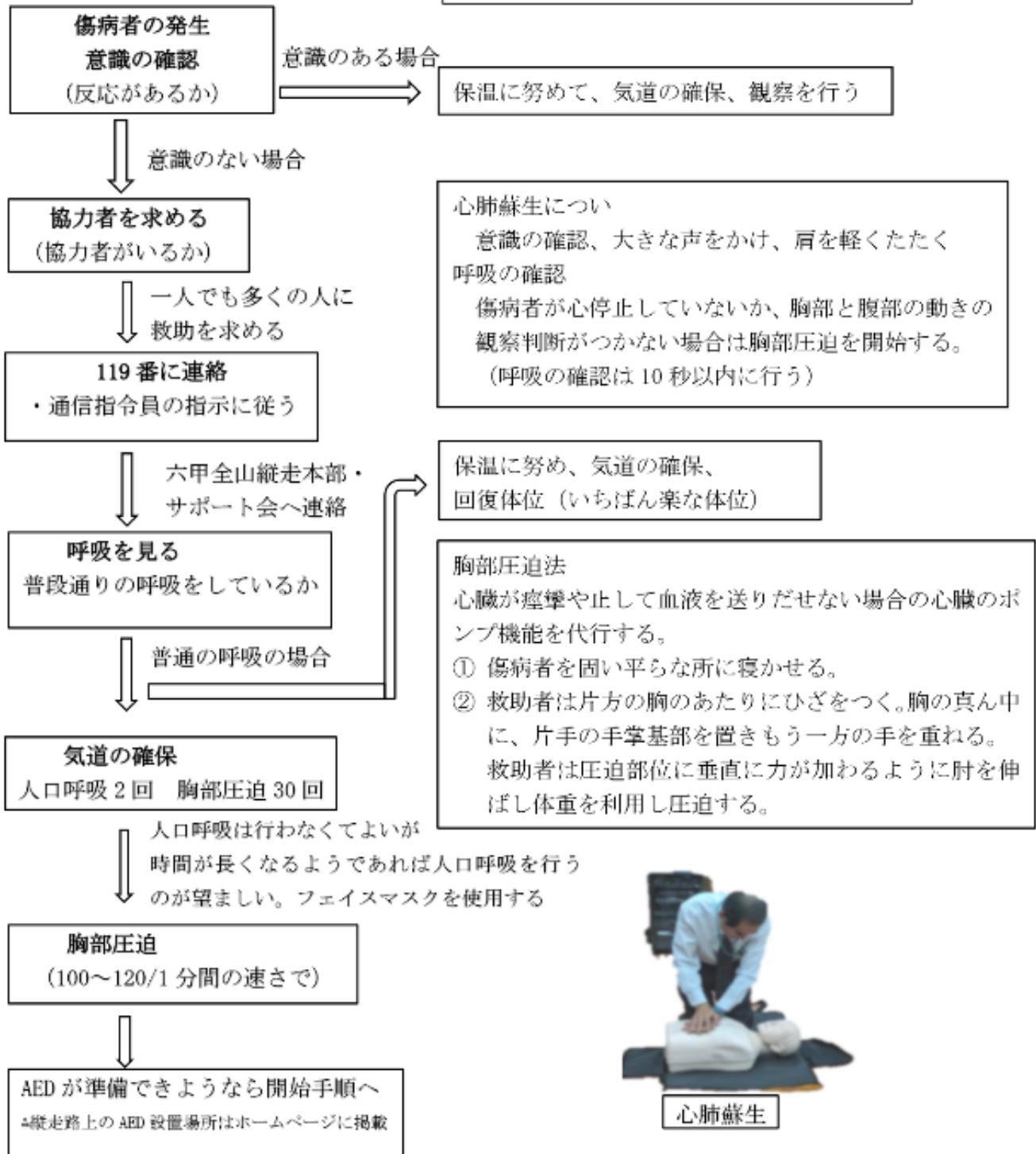


一次救命処置

兵庫県勤労者山岳連盟

山で傷病者がでた場合
救助者の安全確保
周囲の状況を観察し
二次災害防止に努める。
迅速な観察と判断

全体の観察
・多量出血、骨折の有無
生命の徴候の観察
・意識・呼吸・脈拍・顔色
・皮膚の状態・手足が動かせるか



筋肉や神経などを使いすぎて機能が低下すること。
酸素が多く消費されるとともに活性酸素も多量に発生することで、自律神経の細胞や筋肉が活性酸素によって攻撃されて疲労へとつながる。また加齢や紫外線を浴びることは活性酸素の影響を受けやすくなるため、疲労が起こりやすくなります。

低体温症

正常な生体活動の維持に必要な水準を下回ったときに生じる様々な症状。直腸温が 35℃以下に低下した場合に低体温症と診断される。

*症状

筋肉代謝系

- ・軽度低体温(35~32℃)では骨格筋は戦慄(シバリング)する
- ・中等度低体温(32~28℃)では戦慄は消失
- ・高度低体温(28℃以下)では筋は硬直する



低体温症重症度

神経系 ・感情鈍麻から昏睡状態へ

呼吸系 ・頻呼吸から徐呼吸・呼吸停止へ

循環系 ・頻脈から徐脈

- ・心停止へといずれも抑制的に働く。
- ・18℃で心停止に至る。

寒戦戦慄(シバリング)とは

- ・身体を震わせて、体温を上昇させようと筋肉を収縮させ動かして起こる現象
- ・ウイルスを身体から排除するために筋肉を動かし、体内の熱を上昇させるために起こる。

*対処法

- ・風雨に晒されるような場所を避ける。
- ・衣服が濡れている場合はそれらを乾いた暖かい衣類に替えさせる。重ね着や帽子、マフラー、を首に巻くのも効果的。(頭や首からも熱が多く放散されるため)
- ・ホカロンなどでゆっくりと体の中心部から温まるようにする。

脇の下や鼠蹊部等の太い血管(主に静脈)がある辺りを暖める。

※中度以上の低体温症では、急に手足を温めると、一気に心臓へ負担が掛かってショック状態に陥る可能性がある。また脳の酸素・栄養消費が増大して供給不足に対処できなくなり脳死に至ることがある。

※急激に体の表面を暖めると、末梢血液が環流することでかえって中心体温が低下し、末梢血管の拡張による血圧低下でショック状態に陥ることがあるため、みだりに暖めない。

※アルコール飲料の摂取は血管を広げ、一時的に体が温まるが、熱放射を増やしたり眠気を誘ったりし、余計に事態を悪化させる危険があるので避ける。

体の温まる甘い飲み物は効果的だが、意識がはっきりしていないと飲み物で溺死する危険性があるので、意識障害がある者には飲ませてはいけない。

※運動させると、手足から停滞していた低温・低酸素・高カリウムの血液が心臓に戻り、心室細動等の異常を引き起こす事もあるので、出来るだけ安静を心掛ける。

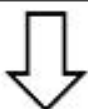
速やかに医療機関へ搬送する手配を第一とする！

AED を用いた除細動と心肺蘇生法

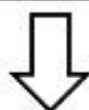
兵庫県勤労者山岳連盟

倒れている人と出会った場合、肩を軽くたたきながら大声で呼びかける。
反応がなければ大声で応援を呼ぶ。

119 番電話、AED 依頼する

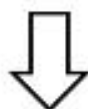


AED の準備、協力者は心肺蘇生を行う



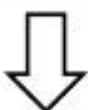
AED は傷病者の頭元に置く

電源を入れる。音声に合わせて行う



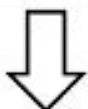
機種の種類に、
図柄で取り扱い方の説明があります。

電極パットを貼る



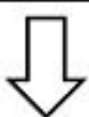
1 枚は右上に貼る
1 枚は 1 枚は左脇下 5 ~ 8 cm に貼る

心電図の解析



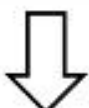
心肺蘇生は中断し傷病者に触れない

電気ショックと心肺蘇



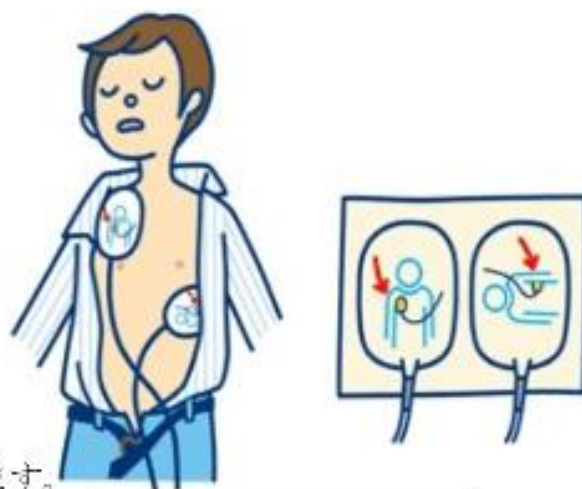
電気ショックは不要と解析した場合は、心配蘇生を再開
電気ショックが必要な場合には、電気ショックを行うように音声
指示がでます。傷病者に誰も触れていないことを確認し
ショックボタンを押します。

心肺蘇生と AED の繰り返し



最初の音声から 2 分後に、再び AED が自動的に心電図

消防隊に引き継ぐまで AED のパットと電源はそのままにしておく



電極パットを貼る位置



AED ショックボタン

熱中症とは

兵庫県勤労者山岳連盟

体内の水分・塩分のバランスが崩れ、体内に熱がこもった状態

高温多湿の環境下で長時間過ごしたり、激しいスポーツを行ったりして大量の汗をかくと、体内の水分と塩分のバランスが崩れ、体温調節機能がうまく働かなくなります。

症状

めまい、立ちくらみ、頭痛、嘔吐、倦怠感といった熱中症の症状が起こってしまいます。

症状が進むと、意識障害、痙攣といった中枢神経症状や、肝・腎機能障害、血液凝固異常などの重篤な症状が現れ、場合によっては命が危険にさらされることもあります。

