

平成24年7月22日(日)

逢妻交流館にて



逢妻 SC 基礎救命講習会

- 第1部 熱中症について
- 第2部 ケガの処置(擦過傷、打撲、捻挫、骨折など)について
- 第3部 AEDの取り扱い

第1部【熱中症】

熱中症とは、室内や屋外での作業や運動により、体内の水分や塩分などのバランスが崩れ、体温の調節機能が働かなくなり、体温の上昇、めまい、痙攣、意識消失などの症状を起こす病気です。

実は、熱中症の種類は4つあります。

- (1) 熱射病・・・高温多湿の環境に長くいて体温の上昇(屋内)
- (2) 日射病・・・長時間強い直射日光を受ける(屋外)
- (3) 熱痙攣・・・水だけを補充して血液の塩分濃度が低下したとき
- (4) 熱疲労・・・熱射病の前段階で脱水による症状



この4つを総称して熱中症と呼びます。

参考までに、頭の病気も一緒です。脳梗塞・脳出血・くも膜下出血の3つを総称して脳卒中と呼んでいます。

では、熱中症にならないためには、どうしたらよいでしょうか？(予防が大切です)

- (1) 適度な休憩と、水分と塩分の補給(スポーツドリンク系)をこまめにする。(10分～15分おきに)

【注意点】※カフェインが入ったお茶やコーヒーは利尿作用があって水分を排出させてしまう。

※冷たすぎたり、一度に大量に飲むと胃腸に負担をかけてしまう。

※運動前、喉が乾く前に水分補給を行う。

- (2) 体調管理を把握する。(体調が悪い場合は気をつける。)

【注意点】※寝不足でないか？

※疲れは溜まっていないか？

- (3) 帽子をかぶる。



- (4) 日頃から栄養バランスのとれた食事で暑さに負けない体づくりをする。
- (5) 休憩時に、体を冷やす。(冷やしすぎに注意する。)
- (6) 通気性の良い衣服を選ぶ。など

では、熱中症になった場合、どんな症状が出るのでしょうか？

体温の上昇、痙攣、意識消失、吐き気、嘔吐、顔面蒼白、顔面紅潮、発汗、発汗停止、頻呼吸、頻脈、血圧低下、めまいなど様々な症状が起きます。

では、簡単な応急手当を紹介します。

- (1) 水分補給をする。(飲めるようであれば少しずつ取らせる)
- (2) 冷却(大きい血管がある所を冷やす)→冷やしすぎに注意(低温熱傷)
- (3) 涼しいところへ移動させ、衣服を緩め安静にさせる。(日陰へ移動)
- (4) エアコン、扇風機、うちわなどで体を冷やす。
- (5) 下肢(両足)を挙上する。

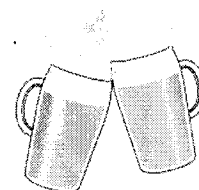
※ 重症感がある症状としては、自分で水分が飲めなかったり、脱力感が強い、動けない、意識がないなど、おかしいと思った場合は、ためらわずに救急車を呼んでください。



【ミニ知識】

※ ビール(アルコール)で脱水??

- ・人間の体は、成人で約60%が水分です。
参考(乳幼児 約80% 高齢者 約50%)
- ・アルコールは、体内にとって「毒」ですので、体内へ入ると希釈(体が勝手に薄めよう)します。さらに、アルコールは利尿効果があるためトイレに行って水分を放出します。また、暑い場合は、汗もかいて塩分も体から出されていき、これを繰り返すことによって、最終的には、体の細胞の中の水分までも消費し、さらに薄める方向に働きます。これで脱水になるのです。意外と、ビール(アルコール)も水分補給しているから大丈夫! と思うこともあると思います。夏は冷たいビールが美味しいですよ! 飲みすぎちゃった場合は、必ず電解質(一番体の細胞外液に近い)スポーツドリンクを飲むと良いと思います。



第2部【ケガの処置】

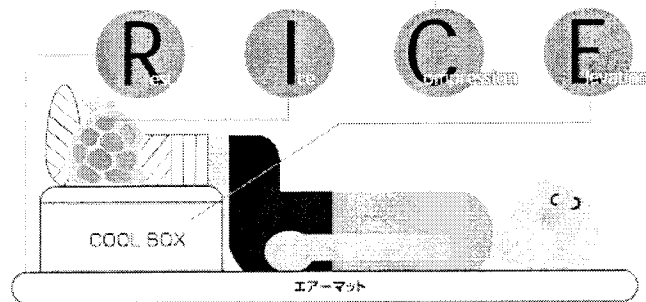
応急処置の基本・・・『RICE』（ライス）

打撲、捻挫、肉離れなど怪我に対する共通の応急処置としてRICE処置があります。

R (Rest)	・・・	安静
I (Ice)	・・・	冷却
C (Compression)	・・・	圧迫
E (Elevation)	・・・	挙上

RICE の効果

- (1) 痛みを和らげる
- (2) 内出血や腫れを防ぐ
- (3) 怪我をした部分の悪化を防ぐ



①安静

- ・患部の安静を保つ。動かさない。
- ・血流を抑えて内出血や炎症の悪化を防ぐ。

②冷却

- ・氷嚢などで患部を冷やす。(冷やしすぎによる凍傷、低体温に注意)
- ・実施時期が早ければ早いほど効果がある。
- ・気持ちよく感じる程度の冷却を10分～20分行う。
- ・患部にタオルなどを当てる。(皮膚の表面だけが冷えすぎないように)

③圧迫

- ・圧迫は腫れを防ぐために行いますが、強すぎないように注意が必要
- ・難しければ行わなくても良い。

④挙上

- ・患部を心臓より高くして出血を抑える。

※さらに動揺防止のため『固定』するとよい。

- ・タオル、ネクタイ、雑誌等その場にあるもので固定する。
- ・絶対に整復しないこと！本人に聞きながら痛くない位置で固定する。
- ・出血による処置は、感染に注意する。

【擦過傷】

一般に、すり傷のことをいう。(表皮・真皮・皮下組織)

(症状) ヒリヒリ感、痛みなど

(治療) 水道水で砂などをしっかり洗い落とす、消毒など。(感染防止)

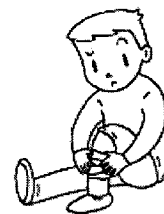


【打撲】

転倒して打ったり、物に強くぶついたりして皮下組織や皮膚などの軟部組織の損傷を打撲という。

(症状) 皮下出血、腫れ、痛みなど。関節の部分では、痛みなどの症状が強く現れやすい。通常痛みは長続きせず 1 週間以内に治まる。(肋骨・肋軟骨の部分は呼吸の度に動くので打撲でも痛みが長引く)

(治療) 打ったところの安静を保つ。冷湿布などで痛みをとる。痛みが長引くときは、骨折や靭帯の損傷を伴っていることがあるので、レントゲンを必要とする。



【捻挫】

骨と骨を繋ぐ可動部、関節周辺部の損傷、靭帯などを損傷した状態をいう。

(症状) 関節部の痛み、腫脹(外顆・内顆)、皮下出血、熱感など

(治療) 関節の種類、靭帯の損傷程度によって様々であるが、基本は、冷やすこと、安静にして患部を挙上する。

【骨折】

外力により骨が変形、破壊を起こす外傷で、構造の連続性が絶たれた状態をいう。

(症状) 痛む部位の変形、関節部等の激しい痛み、腫脹、内出血(外出血)など

(治療) RICE の処置、その場にあるもの(ダンボール、雑誌、木の枝、傘など)で固定する。



【その他】

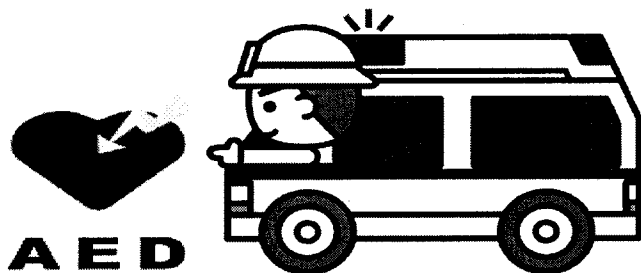
- ・サッカーでは、膝・肘の擦過傷、捻挫、顔面の負傷、下肢の骨折が多い。
- ・見た目だけでは、打撲・捻挫・骨折の判断は難しい。
- ・顔面の出血は、止まりにくい。(多量に出ているように見えるが意外と出血量は少ない)
- ・空中でのヘディング等で相手と激しく衝突したりして倒れた場合、むやみに動かさないこと。(手足が痺れる、白目を向いて泡を吹いているなど・・・一時的な脳震盪? 頸椎損傷の疑い?)
- ・アキレス腱が切れた?(参考) トンプソンテスト
- ・負傷した箇所に、ワセリンなどのクリーム等は塗らない方が良い。→感染源を封じ込めてしまう。(しっかり流水で洗い、感染源を排除することが大切)
- ・負傷した日は、血管が開くと内出血を助長するので、入浴は避けたほうがよい。
- ・鼻出血した場合は、鼻翼(びよく) 俗に小鼻と呼ばれる部分を親指と人差し指で強く5分以上圧迫すると、ほぼ確実に止まります。ティッシュを詰めて顔は上向きで首の後ろをトントン叩く事は止める。口に入ってきた血液は吐き気、嘔吐の原因となるので飲み込まず必ず吐き出す。



【ミニ知識】

- ・内出血すると酸素を供給する血液が不足し、患部が酸欠状態となる。患部を冷やすことで代謝が抑制されて酸素消費量が少なくなり炎症を抑えることができる。

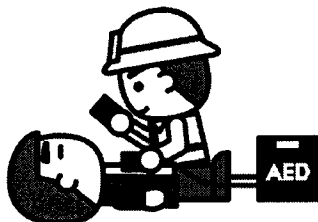
第3部【AEDの取り扱い】



AEDとは、「Automated External Defibrillator」の略で、自動体外式除細動器とも言います。この機器は、心臓がプルプルと震えている「心室細動」の際に、自動的に解析を行い、必要に応じて電気的なショックを与え、心臓の動きを戻すことを試みる機器のことです。

以前は、医療従事者しか使用できなかった機器ですが、平成16年7月から皆さんたちも使用できるようになりました。

取り扱いは非常に簡単で、音声ガイダンスに従って操作するだけです。最近では、公共施設などで設置されており、今まで救急隊を待っていたのでは助からなかったかも知れない人々の救命に繋げることを目指す動きが広がっています。勇気を出してAEDを使用し、救命の第1走者になりましょう！

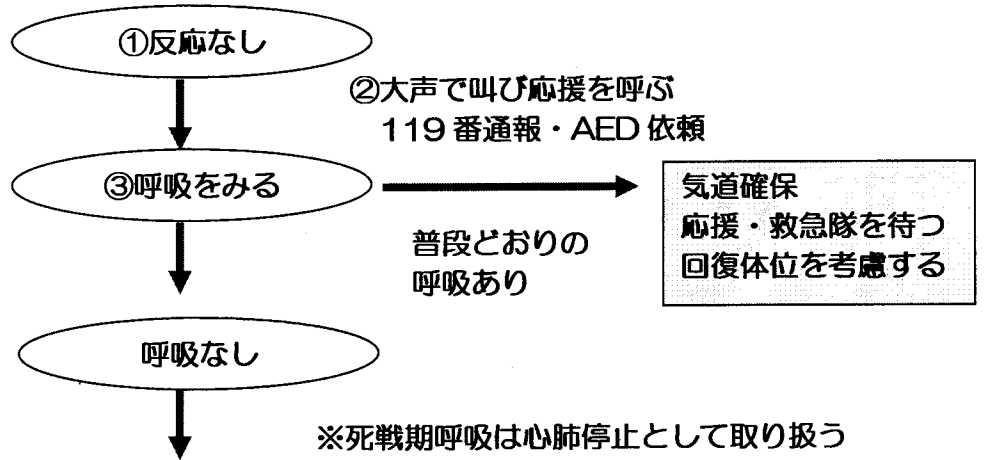
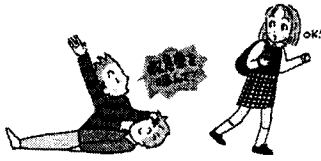


**『強く！』『早く！』『絶え間ない胸骨圧迫！』
の実施とAEDの装着で救命しよう。**

※最近の救命事例について・・・

※小学校、中学校等のグラウンド使用時には、AEDがどこに設置されているか確認しておきましょう。

救命処置の流れ（心肺蘇生とAEDの使用）



④胸骨圧迫

- 強く（成人は少なくとも5cm・小児は胸の厚さの約1/3）
- 速く（少なくとも100回/分）
- 絶え間なく（中断を最小にする）
- 圧迫解除は胸がしっかり戻るまで

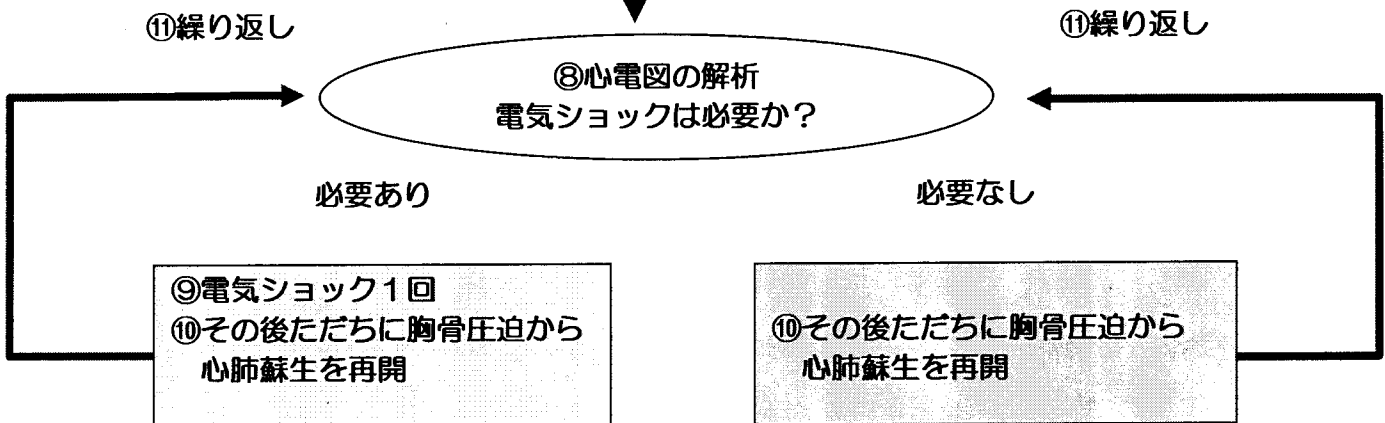
⑤人工呼吸

- 人工呼吸ができないか、ためらわれる場合は胸骨圧迫のみを続ける

⑥心肺蘇生（胸骨圧迫30回＋人工呼吸2回）を繰り返す

⑦AED装着

- 電極を入れる
- 電極パットを装着する



救急隊に引き継ぐまで、または傷病者が目を開けたり、普段どおりの呼吸が出現するまで心肺蘇生を続ける