

【連載13】
教えて！救急の人

講義13

自力下山時のセルフケア

スキーヤーの皆さんに起きやすい
ケガや病氣への疑問・質問に
北海道のお医者さん、歯医者さん、
救急隊員さんがお答えします。



答える人
石田 英俊
(いしだ ひでとし)

北海道 富良野広域連合
富良野消防署

1977年生まれ。北海道富良野市出身。石田俊介SAJナショナルデモを実弟に持ちますが、スキーの腕前はからっきしです。子供の頃はアルペン競技に没頭していましたが、最近は家族と温かい温泉に入ると、美味しいラーメンを食べることが、スキーに行くモチベーションになっています。

BCで転んで腕を骨折したようです。
自力で下山すべきですか？



いち早く応急処置を行ない、
状況を警察などに通報しましょう

冬山登山でも、バックカントリースキーでも自力下山が基本と言われます。しかし、突然の事故で負傷した場合は話が違ってきます。もしものときに備え、しっかりした登山計画を仲間や警察に伝え、必要最低限の応急処置ができる装備を持参することが大切です。今回は、自力下山を判断するポイントと腕の骨折における固定方法を説明します。

○自力下山の判断ポイント

現在地、下山ルートとの状況と距離、気象状況、負傷状況などを総合的に判断することが大切です。

・負傷状況：連載第10回でも触れましたが、骨折はかならず出血をとまいます。そして、時間の経過とともにどんどん出血し、炎症が進行していくのでとても痛いです。うまく応急処置できたとはいえないでしょう。その痛みのおかげ、下山することは可能でしょうか？

・気象状況：負傷した場合、出血と痛みにより体力の消耗が激しく

なります。出血が治まらなると体温の低下を招き、いずれショック状態となります。晴れていれば下山ルートの確保は容易かもしれませんが、救助要請した場合でも救助ヘリでのピックアップも可能になりますが、吹雪など気象条件が悪い場合はそうはいきません。・現在地・下山ルートの状況：どこに迷い込んだか把握できず、闇雲に歩くのは危険なのはご存知のとおりです。現在地から登山口までのルートは設定可能でしょうか？ 腕を使わなければならない登りがともなう行程などがあると厳しい状況になります。

また、不安定な場所での転倒・滑落の危険などもあります。登山口までの距離や日没までに下山可能かどうか重要な判断のポイントになります。不用意な行動は厳禁です。自力下山ができる、できないに関わらず、緊急事態であることを仲間や警察に伝えましょう。そうすることで本当に救助が必要になったとき、すぐに対応できますし、山岳救助のプロから適切な助言が得られるかもしれません。

ん。

○大事なのは、 しっかりと固定すること

骨折した場所は動かないことで悪化を防ぎ、痛みを軽減します。スキーであればストックを添え木代わりにし、肘より上(上腕)と下(前腕)、それぞれを三角巾などで固定します。個人的には、登山などでよく携行する布テープを推奨します。布テープは携帯性に優れ、ウェアやツェルトの補修、着火材としても便利です。

①タオルを固定する位置に当て、タオルの位置に添え木となるストックを添え、布テープを包帯のようにグルグルとしっかりと張りながら巻きつけます。布テープは隙間なく巻くほど強固な固定になります(写真1)。

②体幹部と一緒に固定することで骨折部位はより安定化します。前腕の骨折の場合、骨折部を吊って体幹ごと固定すると良いでしょう。上腕の骨折の場合、肘ごと吊上げるように固定するのがポイントです(写真2)。

今回は、筆者が山に行くときに持ち歩くもので固定してみましたが、かならずこの方法でというのではなく、やはり三角巾やソフトシーネなどを使用するのが良いでしょう。自分自身がこういった場面に直面したときに、どう対処するか考えるための一助としてください。



写真1
上腕の固定方法



写真2
前腕は肘から釣り上げるように固定する