

【連載15】教えて！ 救急の人

講義15

BCでケガしたときの対処法

スキーヤーの皆さんに起きやすいケガや病気への疑問・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
今野祐樹 (こんの ひろき)
北海道 富良野広域連合
富良野消防署南富良野支署
救急救命士
今シーズンから小学生の息子のチルドレンレース参戦に向け、スキーのワグシングに励む毎日です。昨シーズン同様、飛躍の年になってくれることを願うばかりです。

バックカントリースキーで足をケガして動くことができません。



助けを呼ぶことが先決です！
できる限りの応急手当と保温を。

バックカントリーでケガをしてしまったときは、助けを呼ぶことが先決です。でも、すぐに助けがきてくれるかどうかはわかりません。できる限りの応急手当と保温を行なう必要があります。また、セルフレスキューできるかどうかの判断も必要になってきます。

○助けを呼んだら応急手当

ひとりで滑走中の事故、団体で滑走中の事故など、いろいろなケースがあると思いますが、病院での処置が受けられるまで数時間、下手をすれば数日というようなことも考えられます。バックカントリースキーで多いケガといえば骨折ですが、そこにはスキーパトロール隊員もいない、救急車も来られない、ヘリでの救助もむずかしい……。自分たちで何とか手当するしかない場合も考えられます。

皆さんがどれだけの装備を持って管理区域外に入っていくのか？ 準備万端の方もいれば、軽装の方もいるでしょう。いずれにしても、そこにあるものを最大限に工夫して使わなければなりません。たとえば「杖を添え、手足をテープでぐるぐる巻いて固定する」(写真1)、「伸縮式のストックを添え木にしてタオルで縛る」(写真2)、「腕の骨折の場合、レジ袋を利用して吊り包帯を作る」(写真3)などがあります。

○低体温症の予防も大切

気温が10度でも低体温症になると言われているとおり、春スキーでも低体温症は十分に起こり得ます。低体温症とは、身体の表面ではなく、深部の体温が35度以下に下がると起きる症状で、しだいに筋肉は動かなくなり、最終的には死にいたるケースもあり

ます。低体温症を起こす3大要因は「低温」「風」「濡れ」ということを頭に入れておく必要があります。充分な防寒効果のあるウェアなどを着ることは絶対条件として、他に「カイロで身体を温める」(写真4)「アルミシートで保温する」(写真5)などがあります。

○セルフレスキューの判断

天候や日没までの時間、救助者の数、救出ルートの確保など、安全・確実に救出できると判断できる場合はセルフレスキューは有効ですが、そのような条件がそろわない場合は、その場にとどまり救助を待つ勇気も必要です。

○管理区域外の対応は後手

バックカントリースキーはスキー場の管理区域外を滑走するものであり、多くのスキー場が「自己責任」として黙認し、対応が後手にまわっているのが現状です。ある新聞で見かけた記事によると、あるプロスキーヤーの方が「ゲレンデから一歩出れば危険がともなう。サファリパークを生身で歩くようなもの」と警鐘を鳴らしているほどです。まさに安全対策は急務だと思います。ただ、バックカントリースキーブームで利用者減に歯止めがかかりつつあるスキー場にとっては、黙認するケースが続くのもかもしれません。

