

第4回 「応急手当2
頸髄・脊髄損傷」

知って おきたい

ゲレンデでケガしたときの

セルフケア

もしも目の前のスキーヤーが
ケガをしてしまったら、
あなたはどうしますか？



今月の講師

今野祐樹 (こんの・ひろき)

富良野広域連合消防署南富良野支署所属、救急救命士。
南富良野スキースポーツ少年団事務局長。趣味は、アコースティックギターとフットサル

もしもゲレンデでケガをしてしまったとき、
小さな知識があれば重傷を防いだり、
早期回復をうながすことができます。
当連載は、北海道富良野を中心に活躍する
救急隊員（現職・元職）が、
そうしたゲレンデでケガしたときに対処すべき
基本のセルフケアについて講義。
今月のテーマは「頸髄・脊髄損傷」について考えます。
ケーススタディを例に、
その応急手当を学んでいきましょう！（編集部）



監修

玉川 進 (たまがわ・すすむ)

旭川医療センター病理診断科医長・医学博士



1

絶好のスキー日和。雪質も最高だし、パノラマと呼ぶにふさわしい絶景を目の前にすると気分は爽快。気持ちよくスピードを出して滑っていると……



2



友人はバランスを崩して転倒。どうやら背中を強く打ったようだ。「痛いよ……助けてくれ〜」

【ケースA】



3

手がしびれる……と指を少し動かした



4

脚が動かない!

「頸髄損傷」「脊髄損傷」で、何やらむずかしい言葉ですね。自分たちにはあまり関係のない話だと思っっているかもしれませんが、スキーというスポーツをやっている以上、頸髄損傷、脊髄損傷になるリスクはつねにつきまっています。もしも一緒に滑っていた友人がそのような状況になった場合、あなたならどうしますか?これからケーススタディを例に一緒に考えていきましょう。

*

今日は前々から友人と計画していたスキー旅行! 念願の某リゾートスキー場に到着すると、見渡す限りの青空

が広がり、まさに絶好のスキー日和。早く滑りたくてホテルにチェックインするやいなやゲレンデに飛び出した(写真1)。友人はこの日のために寝る時間を削って高ワックス入りのホットワックスを塗り込んでくる気合の入れよう。ワックスをしばらく塗っていない私のスキー板とは違い、グングン加速。しだいに私との距離は離れていった。「おい! 張り切りすぎだぞ〜。もうちょっとゆっくり滑れよ〜」と私が大声で叫んだ瞬間、前方で雪煙が舞い上がると友人の姿が私の視界から消えた。これはまずいと思い、急いで近づいてみると友人は「痛い……助けて

くれ」と連呼していた(写真2)。

「首が痛い。手がしびれる」

「ケースA」

私…大丈夫か?

友人…痛いよ〜。

私…どこが痛いんだ?

友人…首が痛い……。

私…ほかにおかしいところはないか?

友人…手がしびれる……(写真3)。

私…その体勢はつらそうだな。とりあ

えず仰向けにするか。その前にストッ

クとスキー板を外さないと……。

友人…痛いよ〜。

私…今案にしてやるから少し我慢しろ。スキー板を外したいから少し脚を伸ばしてくれないか? ゆっくりでいいぞ。

友人…ん……なんか変だ。

私…どうした?

友人…脚が動かない……。 (写真4)

私…なんだって……とりあえず身体を

仰向けにするから少し我慢しろよ。せ

々の(友人の肩と腰のあたりを持ち、

山側へ身体を倒した) (写真5)。

友人…イテテテ……。

私…ごめんごめん、ちよっと手荒かつ

たな。

友人…勘弁してくれよ。

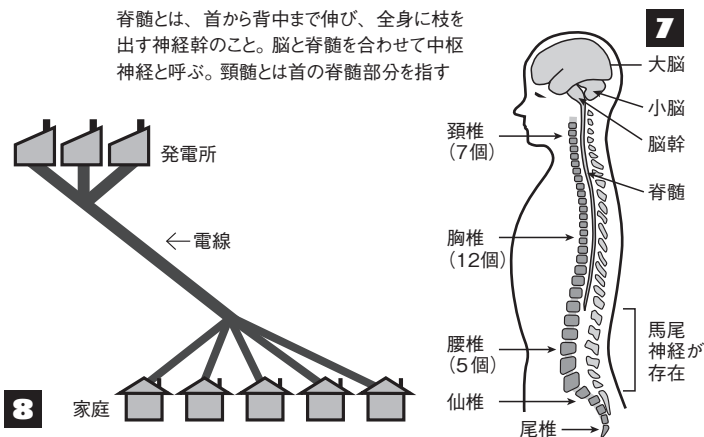


楽な姿勢にするために、山側へ身体を倒した（ここがポイント!）



あれ、電気カイロが持てない。手に力が入らないし、さわっている感覚もない……

脊髄とは、首から背中まで伸び、全身に枝を出す神経幹のこと。脳と脊髄を合わせて中枢神経と呼ぶ。頸髄とは首の脊髄部分を指す



脊髄は、全身に動力となる電気を配信する電線の役目を果たす。脊髄や頸髄を損傷すると、手足をうまく動かせなくなったり、痛みや温度を感じなくなるなどの障害が残る可能性がある

【ケースB】——正しい対処法



①すぐに助けを呼ぼう

「助けてくださいー!! スキーバトロールを呼んでいただけますか?」

ここでのポイント! 不用意に首を 動かすことは禁物

「首が痛い」「手がしびれる」という情報は、真っ先に頸髄（イラスト7）損傷を疑う必要があります。脊髄は、

私…寒くないか? 今、電気カイロをリユックから出すから握ってろ、ほら! 友人…あれっ（電気カイロを持つことができず下に落とした）。手に力が入らないし、さわっている感覚もないよ……（写真6）。私…なんだって、どうすればいいんだ!

一度損傷を受けると今の医学では治すことが困難とされています。足はケガをした直後から動いていませんでした。が、指先は動いていましたし、しびれも感じていました。しかし、身体を強引に仰向けにした後から手の動きも感覚もなくなってしまうました。これは不用意に身体を動かしたことによって頸髄損傷がさらに悪くなってしまったことを意味します。脳という発電所からの命令は、脊髄という電線を通して手足である各家庭に電気を配っています（イラスト8）。電線が切れてしまつては、思いどおりに身体は動かなくなり、また物

をさわっている感覚も失われてしまうのです。転倒の衝撃で損傷を受けた脊髄を元に戻すことはむずかしいにしても、それ以上損傷が大きくならないように予防することは、ちょっとした知識があればできます。頸椎や脊髄の損傷の疑いがある場合、不用意に首を動かすことは禁物です。できれば一緒に居合わせた人が、助けが来るまで首が動かないよう両側から押えるようにすることが重要です。また、ほかのスキーヤーが誤って突っ込んでこないように安全確保をすることも必要です。以上のことを踏まえて、もしもゲレ

「今できることは これ以症状を 悪化させないことだ」

【ケースB】私…大丈夫か? 友人…痛いよ。私…どこが痛いんだ? 友人…首が痛い……。私…ほかにおかしなところはないか? 友人…手がしびれる……。 （少し指を動か

ンデ転倒もしくは衝突事故を起こしてしまった人が「首が痛い」「手がしびれる」といった症状を訴えた場合の正しい対処法をお伝えしましょう。



②安全を確保しよう

「このままでは危ない。とにかく上からほかのスキーヤーに突っ込まないようにスキー板を立てて目印にしよう」



③ケガ人の状況を把握しよう

「俺の手を握れるか? さわってる感覚もあるか? 脚は動くか?」



④むやみに動かさず首を固定させ、ケガ人を寒さから守ろう。そして励まそう

「寒いだろう? 今、ウェアをかけてやるからな。首が動かないように押さえてるからな。すぐに助けが来るからがんばろうな」

※首が動かないよう両側から押えることが望ましい



⑤パトロールに正確な情報を伝えよう

「友人が転んで首を痛めたようです。手がしびれていて、足を動かすことはできません」

かした。

私…これはただのケガではないな。よし、まずは助けを呼ぼう。誰か！助けてください（写真9）。

一般スキーヤー…どうかしましたか？

私…友人が転んでしまつて動けないんです。スキーパトロールを呼んでいただけですか？

一般スキーヤー…わかりました。今呼んで来ますので待つていてください。

私…よろしく願います。このままだとほかのスキーヤーが誤つて突っ込んでくると危ないな。俺のスキー板をバテンに立てて目印にしよう（写真10）。

友人…痛い……。

私…首を動かすな。助けが来るまで我慢しよう。

友人…わかった……。

私…（手がしびれるって言うってたけど……）俺の手を握れるか？ さわってる感覚もあるか？（写真11）

友人…ある。

私…（足も見てみるか）脚は動くか？

友人………動かない。

私…足をさわってるのわかるか？

友人………わからない。

私…（とりあえず、今できることはこれ以症状を悪化させないことだ）寒いだろう？ 今、ウェアをかけてやるからな。それと首が動かないように押さえるからな。すぐに助けが来るからがんばれ！（写真12）。

ばれ！（写真12）。

スキーパトロール…どうしました？ 状況を教えてください。

私…友人が転んで首を痛めたようです。手がしびれていて、足を動かすことはできません。

スキーパトロール…情報ありがとうございます。寒いですよ。今毛布かけますからね。すぐにボートでロッジまで行きます。救急車も呼びますので安心してください。病院でしっかり診てもらいましょう（写真13）。

このBのケースのとおり、その場では、それ以上ケガを悪化させないことを考えることが重要です。そのため、

もしもケガ人が首の痛みや手足にしびれを訴えたら、むやみに動かさないこと。すぐに助けを呼ぶこと。安全を確保すること。暖めてあげること。励ますこと。そしてパトロールが来たら状況をしっかり伝えることが大切です。これだけでも友人のケガを最小限に抑えることができる可能性があるのです。ぜひ覚えておいてください。

（今野祐樹）

