

# 応急処置

打撲捻挫骨折出血・・・

## 1 応急処置とは

登山、スキーはスポーツです。そしてスポーツにはケガはつきものです。ケガをすれば当然お医者さんに診てもらふこととなりますが、その診せるまでの間悪化させないで、できるだけよい状態に保っておく方法が「応急処置」です。応急処置が適切でないとケガが治るのに時間がかかったり、場合によっては取り返しのつかないこととなります。とくに山においてははすぐに医者に見せることは非常に困難であるため、応急処置はとても重要です。

スキーで多い怪我は足首と膝の捻挫です。山スキーではその他さまざまな障害の発生が考えられます。登山において大事なことはケガをしないことですが、応急処置の方法を覚えておくことも必要です。応急処置を行うこと自体が困難な場合があるかもしれませんができるだけだけの処置をしましょう。

## 2 応急処置の基本

応急処置の基本はRICEです。打撲、捻挫などスポーツで起こる多くの方法に対応します。

Rest 安静、ケガしたところを動かさないこと

Ice 冷却、氷で冷やすこと

Compression 圧迫、包帯などで圧迫すること

Elevation 挙上、ケガしたところを心臓より高い位置に保つこと

RICEをすると痛みや腫れがひどくなるのを防ぎ治りも早くなります。気をつけなければいけないのは冷やしすぎ圧迫しすぎです。

## 3 RICEの基本

### 3.1 Rest

ケガしたところを安静に保ちます。ケガをしているところを無理に動かしたり足首や膝だと体重をかけるようなことをすると、痛みが増したりケガを悪化させることとなります。とはいっても山では動かざるを得ないことは多々あると思われれます。できるだけ動かさないようにして安全な場所を確保し、安静にしましょう。

## 3.2 Ice

痛みを軽くし、内出血や炎症を抑えるために患部およびそのまわりを冷やします。ビニール袋に氷、雪を入れるなどして患部にあてます。冷やしているとピリピリとした痛みが出てきて、やがて無感覚になります（約 15～20 分）。そうなったらいったん患部から氷をはずし、再び痛みがでてきたらあてます。これを 24～48 時間は続けます。冷やしすぎると凍傷になる恐れがあるので氷を直接あてずに布などにくるんであてます。冬山は寒いです。とくに冷やしすぎないように注意して行いましょう。

## 3.3 Compression

出血、腫れを防ぐために圧迫します。冷やす前に行う場合もあります。足首の捻挫などで腫れをひどくすると痛みが強くなり、またそれだけ治るのに時間がかかります。伸縮包帯やテーピングなどで患部を圧迫しながら巻きます。圧迫が強すぎると、血流を悪くしたり神経を圧迫することがあるので、巻く強さを加減しましょう。患部の先が青くなったり痺れがでたらいったんゆるめて痺れがとれてから再び圧迫します。RICE をしている間は常に、圧迫している部位から先の手足の指の色や感覚をチェックします。この圧迫も凍傷の原因になるので、強すぎないように注意しましょう。

## 3.4 Elevation

ケガしたところをできるだけ自分の心臓よりも高いところに持ち上げます。こうすることで内出血を防ぎ、痛みも軽くなります。