

# 一次救命処置

兵庫県勤労者山岳連盟

山で傷病者がでた場合  
救助者の安全確保  
周囲の状況を観察し  
二次災害防止に努める。  
迅速な観察と判断

全体の観察  
・多量出血、骨折の有無  
生命の徴候の観察  
・意識・呼吸・脈拍・顔色  
・皮膚の状態・手足が動かせるか

傷病者の発生  
意識の確認  
(反応があるか)

意識のある場合

保温に努めて、気道の確保、観察を行う

意識のない場合

協力者を求める  
(協力者がいるか)

一人でも多くの人に  
救助を求める

心肺蘇生について  
意識の確認、大きな声をかけ、肩を軽くたたく  
呼吸の確認  
傷病者が心停止していないか、胸部と腹部の動きの  
観察判断がつかない場合は胸部圧迫を開始する。  
(呼吸の確認は10秒以内に行う)

119番に連絡  
・通信指令員の指示に従う

六甲全山縦走本部・  
サポート会へ連絡

保温に努め、気道の確保、  
回復体位 (いちばん楽な体位)

呼吸を見る  
普段通りの呼吸をしているか

普通の呼吸の場合

胸部圧迫法  
心臓が痙攣や止して血液を送りだせない場合の心臓のポンプ機能を代行する。  
① 傷病者を固い平らな所に寝かせる。  
② 救助者は片方の胸のあたりにひざをつく。胸の真ん中に、片手の手掌基部を置きもう一方の手を重ねる。救助者は圧迫部位に垂直に力が加わるように肘を伸ばし体重を利用し圧迫する。

気道の確保  
人口呼吸 2回 胸部圧迫 30回

人口呼吸は行わなくてよいが  
時間が長くなるようであれば人口呼吸を行う  
のが望ましい。フェイスマスクを使用する

胸部圧迫  
(100~120/1分間の速さで)

AEDが準備できようなら開始手順へ  
\*縦走路上のAED設置場所はホームページに掲載



心肺蘇生

筋肉や神経などを使いすぎて機能が低下すること。  
酸素が多く消費されるとともに活性酸素も多量に発生することで、自律神経の細胞や筋肉が活性酸素によって攻撃されて疲労へとつながる。また加齢や紫外線を浴びることは活性酸素の影響を受けやすくなるため、疲労が起こりやすくなります。

## 低体温症

正常な生体活動の維持に必要な水準を下回ったときに生じる様々な症状。直腸温が 35℃以下に低下した場合に低体温症と診断される。

### \*症状

筋肉代謝系

- ・軽度低体温(35~32℃)では骨格筋は戦慄(シバリング)する
- ・中等度低体温(32~28℃)では戦慄は消失
- ・高度低体温(28℃以下)では筋は硬直する



### 低体温症重症度

- 神経系 ・感情鈍麻から昏睡状態へ
- 呼吸系 ・頻呼吸から徐呼吸・呼吸停止へ
- 循環系 ・頻脈から徐脈
  - ・心停止へといずれも抑制的に働く。
  - ・18℃で心停止に至る。

悪寒戦慄(シバリング)とは

- ・身体を震わせて、体温を上昇させようと筋肉を収縮させ動かしておこる現象
- ・ウイルスを身体から排除するために筋肉を動かす、体内の熱を上昇させるために起こる。

### \*対処法

- ・風雨に晒されるような場所を避ける。
- ・衣服が濡れている場合はそれらを乾いた暖かい衣類に替えさせる。重ね着や帽子、マフラー、**首に巻くのも効果的。(頭や首からも熱が多く放散されるため)**
- ・ホカロンなどでゆっくりと体の中心部から温まるようにする。

脇の下や鼠蹊部等の太い血管(主に静脈)がある辺りを暖める。

※中度以上の低体温症では、急に手足を温めると、一気に心臓へ負担が掛かってショック状態に陥る可能性がある。また脳の酸素・栄養消費が増大して供給不足に対処できなくなり脳死に至ることがある。

※急激に体の表面を暖めると、末梢血液が環流することでかえって中心体温が低下し、末梢血管の拡張による血圧低下でショック状態に陥ることがあるため、みだりに暖めない。

※アルコール飲料の摂取は血管を広げ、一時的に体が温まるが、熱放射を増やしたり眠気を誘ったりし、余計に事態を悪化させる危険があるので避ける。

体の温まる甘い飲み物は効果的だが、意識がはっきりしていないと飲み物で溺死する危険性があるので、意識障害がある者には飲ませてはいけない。

※運動させると、手足から停滞していた低温・低酸素・高カリウムの血液が心臓に戻り、心室細動等の異常を引き起こす事もあるので、出来るだけ安静を心掛ける。

**速やかに医療機関へ搬送する手配を第一とする！**

# AED を用いた除細動と心肺蘇生法

兵庫県勤労者山岳連盟

倒れている人と出会った場合、肩を軽くたたきながら大声で呼びかける。  
反応がなければ大声で応援を呼ぶ。



