

登山のキホン救急法

- ① 水
- ② ごはん

- コーヒー、アルコール以外
- 塩分を含むもの Good!
- 1時間に飲む水の量 = 体重 × 4~5 (ml)
- カロリーが高いもの

熱中症・高山病・低体温症・判断力低下を予防!!

③ 服そう

小物の調節 POINT

- こまめに着脱
- 暑 → 脱 (がけないと熱がこもる)
- 疲れ・脱水・熱中症に
- 涼 → 着 (熱を逃がさない)
- 保温・低体温症予防!

- ④ 睡眠
- ⑤ じにゆとり

- 睡眠不足は高山病になりやすい。
- あせると判断力が落ち事故・道迷いがいをやすくなる。

YAMANZAI MOUNTAIN GUIDE AND WORKS

虫

ブヨ

2分以内! 刺さる! 刺されたら!

- ① ホイジンリムーバーなどでしぼり出す
- ② 洗いながす
- ③ かかない

スズメバチ

黒い服(昼)
白い服(夜)

スズメバチが来たら

- ① 手でキムわない
- ② からだを低くして去る

刺されたら

- ① 金十を抜く
- ② ホイジンリムーバーで吸引
- ③ 3分以上をぬぐ

ヒル

食塩 手防
ヒルバスター

刺されたら 塩をかける
むりにはがさない
落ちるのを待つ。

マムシ

前牙 後牙
毒 菌型は? ヤマカガシ

かまれたら 3分以上は

- ① ホイジンリムーバーなどで毒も吸いとる
- ② 重くかすと毒が回る
- ③ 心臓より低くする!
- ④ 救急 + HOSPITAL!

マダニ

イカリジン おすすめ 虫よけ 手防

肌についてたら 病院+

病院に行けないときは、ピンセットやカードの角でマダニを除去! からだを押し毒が抽入されるので!

病

高山病?

頭痛、息苦しい、だるい、吐き、めまい

脱水

- そんな時はコレをみるとほぼ治るよ!
- ① 水をのむ!
 - ▶ ホリスエクトは2-3倍につめる
 - ▶ 水1L + 塩は1/2 + 砂糖大さじ4 (+レモン果汁50ml)
 - * 吸水の速いハイポトニック飲料も塩(+ブドウ糖)
 - ② 食べる!
 - ▶ カロリーを摂取
 - * 食べられるもの何でも。

呼吸法

“目の前のローソクの火をゆっくりとふうーっと力強く消すように” 息を吐く。(※お腹から吐く)

友だちとお喋りもよい呼吸法です。



	熱中症	低体温症
飲食	① 水分補給	温かいのみものカロリー摂取
やること	日かげをつくる風を通す Tシャツ、首、足先を冷やす	湯たんぽ(ぬいぐるみ、パラソル) 帽子、手袋 etc. 着せる

ケガ

骨折

痛い、腫れる、骨が折れる

Rest 動かさない、静かに休む

Icing 冷やす (アイススプレーをタオルにかけ当てるなど)

Compression 固定 (新聞紙・地図紙 副体に)

Elevation 高く上げる ← 心臓より

出血

傷口を直接 圧迫! 止血!

5分傷におり 圧迫をつづける

傷口は心臓より高くする

足指

土ふまず、足裏、かかと、ふくらみ

90度足首を曲げ

やり方①

やり方②

数回繰り返して数回巻き。

膝裏

外くるぶしの上、土ふまず、足裏、内くるぶし、足首を巻く

やり方①

やり方②

痛み、側をしっかりとUの字で巻く。血の下を1周巻く。