

緊急時の対応マニュアル

・落車による怪我

①擦過傷

水でよく洗い砂や小石を洗い流す必要あり

※これが一番大切

湿潤療法などでの治療が一般的

☆湿潤療法

- 1.創傷治癒に最適の環境（＝湿潤環境）を人工的に創り出すのが治療の目的
- 2.創面は創傷被覆材で覆い、創面を湿潤状態に保ち、乾燥を防ぐ
- 3.創面から分泌される浸出液は傷を治す細胞成長因子を含み、細胞の遊走・分裂・増殖を促す重要な細胞培養液である
- 4.創傷治癒阻害要因（創面の乾燥、消毒など）を排除：創面は消毒をしない。創面には直接ガーゼをあてない。組織傷害性のある薬剤の使用は原則として避ける

外傷の治療：湿潤療法の手順

創傷部位を乾かさないように閉塞することで、傷を早く治そうとする療法です。

洗浄



水道水、または滅菌済みの清潔な水を使用して、創部を洗います。

抗菌外用薬を使用



フシジンレオ軟膏、ゲーベンクリームなどの抗菌外用薬を患部に塗ります。
※使用しなくても構いません。

ドレッシング材を貼付



ガーゼは使用しません。フィルム状のドレッシング材などを使用します。
毎日、最低1回行います。

ドレッシング材とは

傷を湿潤環境に保つことで治りを早め、外部からの感染を防ぎ、痛みを和らげるなどの効果を発揮するシートです。



ドレッシング材貼付後

写真提供・監修：おゆみ野皮膚科 院長 中村 健一

ただし…中途半端な状態での湿潤療法は感染の元！！

自信がなければ病院受診 or 毎日シャワー洗浄

基本的に創自体の消毒は不要、消毒するなら周囲を

「傷の周囲が赤く腫れている」「熱を持っている」「痛みがある」などの症状があれば化膿しているので、医療機関で抗生剤等による治療が必要

②大量出血

即救急車を呼ぶこと

下手に動かない、動かさない

ドクドク血が吹いている箇所があれば、可能なら圧迫止血、この際はタオル、ジャージなどなんでも OK だが感染のリスクがあるため素手は避けること

余裕があればケガした本人は可能な限り水分摂取

③打撲

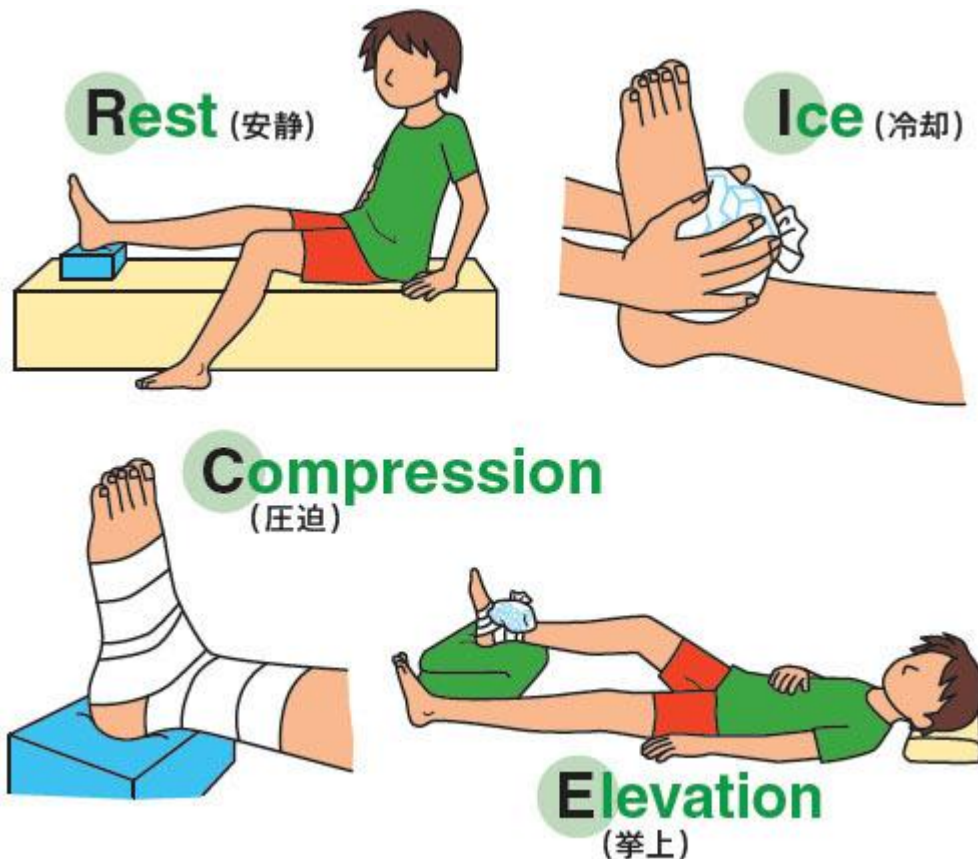
応急処置は RICE

R rest 安静

I icing 冷却

C compression 圧迫

E elevation 挙上



腫れが強い or 激しい痛みを伴う場合は骨折を合併している可能性あり

また腫れが強く、血管や神経を圧迫しケガした部分より先の動かしにくさや痺れが生じる
(コンパートメント症候群) ことも！！

→ 病院へ

※頭部の場合

ヘルメット割れや皮下血腫 (たんこぶ) などあれば要注意！！

後日 (ケガ〜1・2 日) 頭蓋内に血腫を形成し麻痺や意識レベル低下を起こすことあり

頭を打ったことを自分に近い誰かに伝えておくように

④骨折

即病院へ

開放性骨折 (骨が見えているもの、変形があり周囲に傷がありそこからジワジワ出ているもの) については即救急車 call

自転車で一般的に多いのは鎖骨骨折、腕の骨折

→ 可能ならなるべくタクシー、自家用車で病院受診

下肢の骨折であれば即入院となる可能性もあり救急車がいいかも

骨折部とその上下の関節を固定すると除痛の効果や腫れを悪化させにくくする効果がある

⑤意識がない場合の対応

可能性としては、、

軽症 脳震盪による意識障害

脊髄損傷による神経原性ショック

重症 胸部打撲による緊張性気胸や心タンポナーデなどによる呼吸循環障害

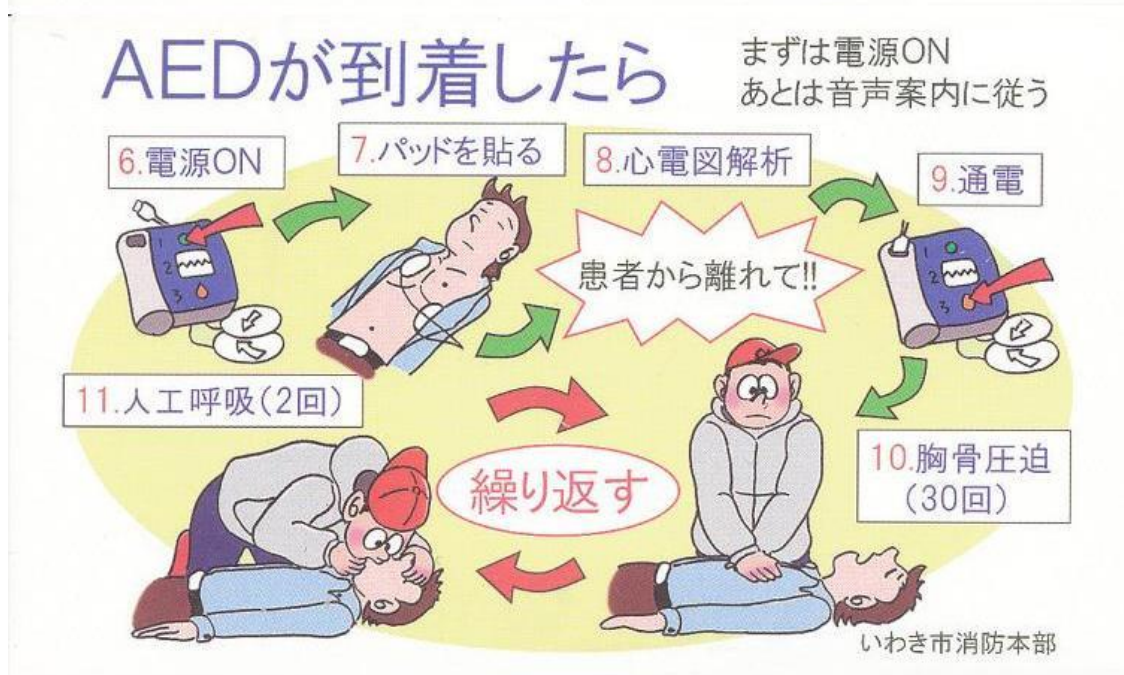
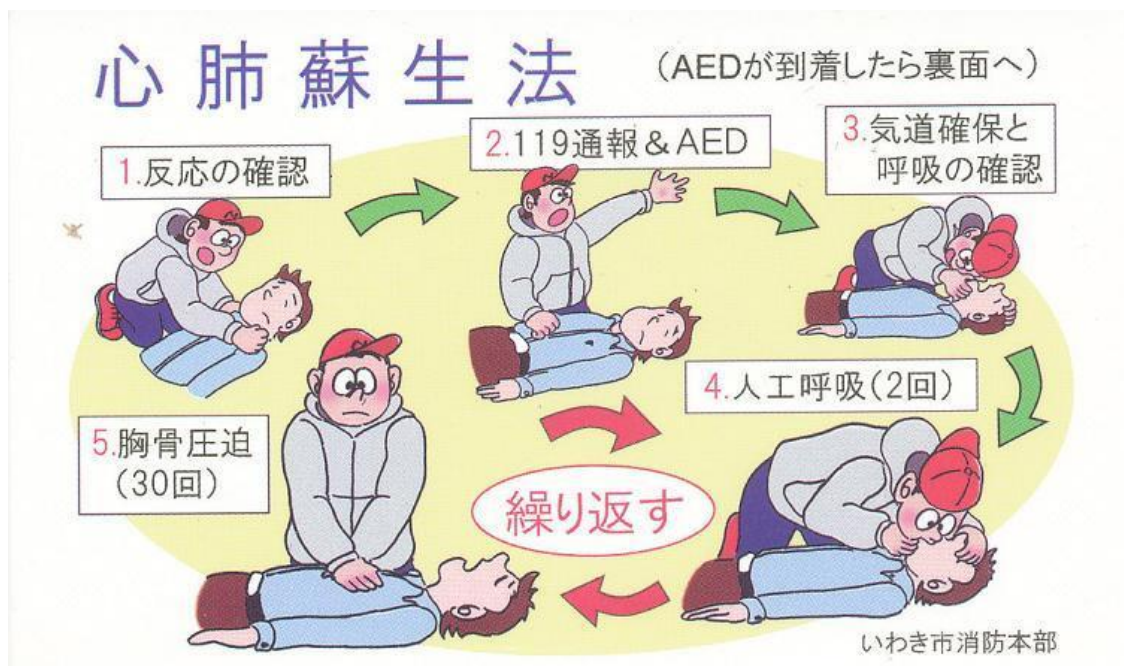
などの可能性あり

呼びかけに対する応答の有無、呼吸の有無を確認する

⇒呼吸がなければ救急車コール、電話しながら心臓マッサージ！！

心配蘇生と AED 使用について

男同士なので…人工呼吸よりも心臓マッサージが大切



・熱中症

過度の熱や湿気に長時間暴露され全身の異常をきたしている状態

症状：

起立性低血圧、筋痙攣、疲労、脱力、めまい、頭痛、悪心、嘔吐、体温上昇、頻脈、おびただしい発汗

予防法：のどが渇いていなくても水分、塩分摂取

ランナーの場合の目安

レース 10-15 分前に約 300ml のスポーツ飲料摂取

更に 3-4km 毎（おそらく 15-20 分毎）に約 250ml のスポーツ飲料摂取

症状が出た場合の推奨治療： 生理食塩水（0.9%）を 1L 経口摂取

※参考※

ポカリスエット 500ml で 0.6g

OS-1 500ml で 1.5g

Meitan の 2RUN 2 粒で 0.9g

脱水でも同じように筋痙攣、気分不良、めまいなどが生じる

→休んで水分、塩分摂取

・ハンガーノック

エネルギーを使い切ってしまい、低血糖となり体が動かなくなる状態

症状：

強い空腹感、手足の痺れ、判断力低下、力が入らない、体が動かない

重度の場合は意識消失

→なると休んでエネルギー摂取するしかないが吸収されるまで時間がかかる

対策：定期的な補給食摂取、ペース維持、カーボローディング

・動物や虫による咬傷、刺傷

イヌ、ネコなど → 感染症のリスク

よく洗浄し抗生剤予防内服が望ましい！！

虫（ハチ、アブなど） → アナフィラキシーショックのリスク

アナフィラキシーショックの症状がなければ病院に行っても

所の痛みや痒みをおさえる軟膏や飲み薬をもらえば OK

ただし運動継続でショックとなることもあり運動は中止！！

☆アナフィラキシーショックの症状：

全身性蕁麻疹、血管性浮腫、全身掻痒感、息切れ、胸部の締め付け感、喘鳴、胃痛、めまい、悪心、嘔声、言語不明瞭、脱力、錯乱、意識消失

⇒これらの症状があれば「即救急車 call」

ヘビ → マムシ、ヤマカガシは要注意

症状：数分以内に腫脹・疼痛 「所見が派手」

30分経っても腫脹・疼痛がなければ毒蛇は否定的

☆マムシ咬傷は、現在の日本でも年間10名弱死亡、重篤化した際は致命的
即病院だが…咬まれた現場での処置（推奨）

①静脈圧程度の駆血

②絞り出しや吸い出しによる排毒

可能なら…牙痕に沿って5mm程度の小切開

・日焼け

エビデンスのある有効な治療はない

日焼け止めによる予防こそが最も有効な対策

・関節、筋肉の痛み

トレーニング中やトレーニング後に出た場合

→まずはRICEに準じて処置

休むことが一番

松浦まで相談して下さい

・オーバートレーニング症候群

トレーニングなどによる生理的な疲労が、十分に回復しないまま積み重なって起こる慢性疲労状態

症状：

競技成績低下、疲れやすいなど全身の倦怠感、睡眠障害、食欲不振、体重減少、集中力欠如、安静時の心拍数や血圧の上昇、運動後に安静時の血圧に戻る時間が遅くなるなど

治療：

休養するしかない…

予防：トレーニング量の適正化、休養（睡眠）、食事管理、ストレス除去

・救急車を呼ぶべき状況

意識がない

呼吸がない

大量出血

下肢骨折で歩けない

開放性骨折

1 人の時の重度なケガ

・緊急時の消防、警察への連絡

救急車 ☎119

警察 ☎110

保険会社 各自

病院検索

救急医療 NET HIROSHIMA <https://www.qq.pref.hiroshima.jp>

☎0120-169-901

ホスピタ <https://www.hospita.jp>

松浦正己 ☎080-3886-8553

もし 1 人の時にケガした際はチームのメッセージャーに報告