

◎持参医薬品と軽度の処置

「山中に体に不調が生じたらどうしよう」と考えた事はありませんか？
 勿論、本人が一番辛い思いをすることはあたり前であるが、仲間には迷惑がかかってしまうのではなかと心配である。殆どの場合が取りこし苦労に終わるが、万一の事を考えて持って行くのが医薬品である。全てのケースに対応するには大きな薬箱が必要であるが、荷物を軽くするためにも、最低限の医薬品を決め、持ち歩かなければならない。ここではどんな医薬品が必要か考えてみよう。右のパックはその一例で、内容を見てみよう。
 ①～④がその内容物で品目別に分けて写真に撮ってみた。とっさに必要な⑤は即使いたい為、ウェストポーチや雨蓋に収納する。



A. 怪我の程度の見極め

①当事者では手におえない場合

転落や落石等により、本人の重篤かつ一刻を争う事態の場合には人工呼吸や止血処理等を別にして、素人がむやみに加療しないで至急救助を要請した方がよい。緊急時の対応に従って、専門家の支持を仰ぐ事が肝要だ。

②外傷や捻挫、軽度の内臓疾患の場合

携帯医薬品はこれらの対応を念頭においたものである。そのため、携帯品も必要最小限の医薬品等に限られる。右の①～⑤はその一例である。



B. 外傷性怪我の場合

①軽度の外傷、裂傷等

まずは傷口の消毒が大切で①の左下に「マキロン」がある。無い場合は⑤の右下にペットボトルの蓋に小さい穴をあけたものが有るからペットボトルの蓋を付け替えて水を傷口に噴射してドロ等を洗い流す。この後マキロンを使用すると有効である。後は①の無菌ガーゼや包帯、大判の傷テープ等を使って処置する。出血がすぐに止まらない場合は包帯等で圧迫止血を行う。この時、傷口より先端の血流を確保する為、時間を空け緩める必要が有る。



②足首の捻挫等

一番多いのが足首等の捻挫である。ここでの注意事項は出来るだけ足首を動かさないように固定する事である。内出血等で足首が膨れた場合には無理に靴を脱がさず、靴の上からテープや三角巾等で「ワラジ締め」により固定して宿まで持たせる。そして宿の着いたら速やかに冷たい水で患部を最低でも30分以上冷やす事が肝要で、その後テーピング等で患部をしっかり固定する。湿布薬はあまり期待できない。



③手や腕の骨折等

次の多いのが手首の捻挫、骨折である。年を取るとバランス感覚が鈍くなりよけた拍子に手をついて指や、手首の捻挫、骨折を引き起こす。この場合も患部を動かさないように添え木(傘、ストック等)を使って固定す(7.8)事が大切である。接骨医の真似をして伸ばしてくっつける事は慎みたい。その後は三角巾を使って首から腕をつり、体から離れないように対応する。

C. 内臓疾患の場合

①下痢や腹痛の場合

症状が出やすい人は市販の下痢止めや胃腸薬(自分に合った物)を携帯することが大切である。早めに飲み、恥ずかしがらずに用をたす。

②発熱や風邪の対応

解熱剤のパフリン等を常に入れておく。原因がなんであれ、発熱を抑える事が応急処置として大切である。風邪薬も発症しやすいので必要。



D. 足のつり等

行動中に比較的多いのが足の「つり」である。これに関しては「豆知識⑫」でも詳しく書いたので参照してもらいたい。ここでは緊急時の対応を述べる。足がつったら、大量の水と共に、塩又は岩塩を服用すると効果がある。⑤の下の「バンテリン」を患部に塗っても即効性が期待できる。前記した資料を読み返して、原因事項を日頃から取り除く努力が必要である。



E. 持病薬

持病のある方は必ず持参しよう。他人に迷惑を掛けない為にも早めに服用して症状が出ないように対応しておく必要が有る。

F. その他

夜、眠れないのはつらい。睡眠導入剤は便利で服用すると6時間程度は熟睡できる(⑤中段右)。今回の医薬品の例では①～④はまとめてリックの中に⑤は比較的常用する機会が多いのでウェストポーチ等に入れている。これは素人の内容物なので、専門家の方々の貴重な意見をお聞きしたい。