

ファーストエイドキットの中身を再確認して、持っているものをチェックし、その使い方を熟知して、とっさのアクシデント時に行動すること

- 日帰り山行用の基本セットに加えて、長期山行時は別途追加のキットを持参します。
- 基本的には切り傷、すり傷、捻挫など比較的軽症なケースへの応急処置ができる内容。
- 重症時は救助要請をしましょう。

最低限のキット

○	ポーチ（入れ物）	目立つ赤色ですぐ判る。内側は中身が分かりやすく小分け収納に便利なメッシュポケットや仕切りが付いています。例：ドイター製 2,160 円。
◎	滅菌ガーゼ	切り傷、擦り傷に当てる際に使用
◎	三角巾 2 枚	・腕を吊る。・捻挫の固定を行う ・出血を抑えるためのあて布、保冷剤の固定、添え木の固定、頭の怪我の出血を抑えるためのあて布を覆い包むように固定する、
◎	非伸縮 38mm テーピングテープ（ホワイトテープと呼ぶ）	登山で最も多い怪我は足首の捻挫です。テーピングテープは主に関節の固定に使用します。靴ずれが起きやすい箇所に予め貼っておく
◎	絆創膏	各サイズ少量ずつ。すぐに取り出せる場所に入れておきましょう。
◎	包帯	患部の被覆、圧迫、固定など
◎	衛生手袋(ラテックスグローブ) またはビニール手袋	他の人の怪我に対応する場合があります。血液や体液、吐瀉物などに触れる可能性がある場合には必ず感染予防の為にグローブをしましょう。
◎	衣服も切れる医療用はさみ	衣服を切って傷全体を見る時、三角布を切って包帯を作る時に使用。
◎	・傷口洗浄用の水 500ml 及び 穴を開けたペットボトルの蓋	ペットボトル一本の水と小さな穴をたくさん開けたキャップと共に持つことで、怪我した箇所にシャワー状の水をかけながら洗い流すことができる
○	ポイズンリムーバー	蜂さされ、毒蛇に咬まれたときに 2 分以内に毒を吸い出すとよい。
○	とげ抜き	とげ抜きとしての使用はもちろん、傷に埋まった小石の除去、三角巾を切って傷口被覆用のガーゼとする際にピンセットとして使う
○	綿棒	患部の汚れ・異物除去に使用
○	ステロイド剤軟膏	虫刺されや植物によるかぶれ、熱傷などの炎症を抑える目的。一番強いものを買きましょう。フルコート軟膏などがオススメです。
○	細引き、ツェルト	1 パーティーに 6mm 細引き 20m、ツェルト。
○	湿布薬	
○	手指消毒用アルコール	処置前の手指消毒用（コロナ対策にも◎）
注 意	・常用薬（飲み薬は各個人で用意。むやみに他人に服用させない）	・ロキソニン：解熱鎮痛消炎剤 。・ストッパ下痢止め EX ・ガスター10：胃薬 ・抗ヒスタミン剤 アレジオン ・芍薬甘草湯(68 番)・・・こむら返り用

ファーストエイドの入れ物

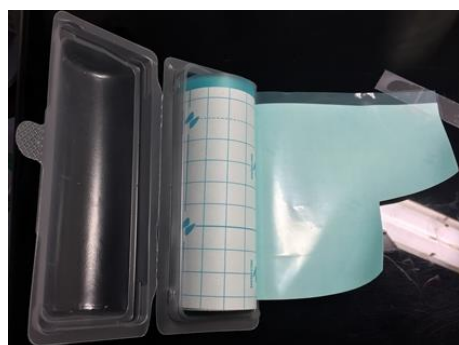
観音開きのような構造になっているものが主流です。地べたやザックの上でぱっと開いて中身が全部見えるということが時短の意味でも重要になります。目立つケースに収納するとよいでしょう。





長期山行キット

△	人工呼吸用携帯フィルム	
△	キズパワーパッド	キズ口を密閉して外部からの水やバイ菌の侵入をしっかり防ぐ一方、体液をやわらかいゼリー状(ゲル状)にしてキズが早く治る
△	封筒型ピンチシート (レスキューシート)	(SOL)ソル AMK サバイバルブランケット 税込 850 円 軽量 (約 70g) コンパクトにデザインされた 1 人用のエマージェンシーブランケット。
△	ライター 防水マッチ	モンベル ウォータープルーフマッチ 価格:980 円。ケースに入った防水マッチ。悪天候下で濡れても、使用する事ができます。
△	カイロ	スマホの充電がカイロで長持ち?! カイロをカメラにつけて電池を温存
△	伸縮性のあるテープ キネシオテープ 50mm-70mm	膝や腰の予防。疲れや痛みを生じた後ではなく、疲れや痛みが出ないようにするテーピング術
△	ジップロック袋	水入れ・洗浄・氷のう・防水・密封...いろんな役にたちます。
○	瞬間冷却剤	叩けば冷える! 瞬間冷却剤



エマージェンシーキット 01 細引き (3mm×3m) 02 カラビナ 03 マルチツール 04 エマージェンシーシート 05 ミニカラビナ 06 コンパス 07 ダクトテープ 08 ライター	09 固形燃料 10 タイラップ 11 防水メモ用紙 12 クリップ 13 アイライナー 14 細引き (2mm×2m) ファーストエイドキット 15 アルコール 16 テーピングテープ	17 ばんそうこう 18 セカンドスキン 19 湿式ばんそうこう 20 目薬 21 軟膏類 22 常備薬	P132
リペアキット 01 タイラップ 02 コードストッパー 03 輪ゴム 04 ミニカラビナ 05 ナイロン生地と リペアシート 06 ソーイングセット 07 ダクトテープ	08 シルナイロン用テープ 09 接着剤 10 スタッフポーチ ファーストエイドキット 11 スタッフバッグ 12 ボイズンリムーバー 13 外傷薬 14 滅菌ガーゼ 15 お守り	09 内服薬 17 ライター 18 テーピングテープ 洗面具 19 歯ブラシ 20 日焼け止め 21 コンタクトレンズ 22 メガネ 23 耳栓	P133
01 ボイズンリムーバー 02 エマージェンシーシート 03 耳栓 04 針金 05 キャンドル 06 予備電池 07 クエン酸粉末飲料 08 葛根湯粉末飲料 09 常備薬	10 軟膏 11 健康保険証コピー 12 サムスプリント 13 ツェルト 14 タイラップ 15 マルチツール 16 ソーイングキット 17 ダクトテープ 18 防水マッチ	19 テーピングテープ 20 細引き 21 ばんそうこう	p 134
01 ばんそうこう各種 02 鎮痛剤 03 滅菌ガーゼ 04 穴を開けたペットボトルの蓋 05 テーピングテープ 06 エマージェンシーシート 07 刺抜き 08 予備バッテリー	09 安全ピン 10 粉末OS-1 11 医療用ハサミ 12 エビベン 13 アイシング用バンテージ 14 CPRの携帯マニュアル、 SOAPノート、ペン 15 野外救急法の携帯マニュアル	09 人工呼吸用マスク(顔罩型シート) 11 ツェルト 12 医療用手袋(複数) 13 専用バッグ	P135

1. ファーストエイドの入れ物

観音開きのような構造になっているものが主流です。地べたやザックの上でぱっと開いて中身が全部見えるということが時短の意味でも重要になります。目立つケースに収納するとよいでしょう。

2. ジップロックバック 水入れ・洗浄・氷のう・防水・密封…いろんな役にたちます。

3. 三角巾 これは2枚以上欲しいところです。止血圧迫のほか、固定や腕の吊り下げなど用途の幅は広いです

4. 衣服も切れる医療用のはさみ

5. テープ・テーピング 50mmが使いやすいとおもいます。

6. キネシオテープ 伸縮性のあるテープです 50mm-70mmくらいもの

7. 滅菌ガーゼ

8. 消毒とガーゼの代わりに！防水フィルムと最新バンドエイド ハイドロコロイドフィルム、サージカルフィルム、防水フィルムと



いうフリーカットのフィルムテープが超おすすめ！



9. 衛生手袋 感染症などの予防のために、1 - 2セット用意

10. 包帯 粘着性のある伸縮包帯テープというのがあり、これが山では便利です！包帯巻きの手間が省け時間短縮になりますし、用途の幅も広がります。

11. バイタルメモと手順表

あったら安心！追加したい救急道具

1. ポイズンリムーバー

2. 漢方68番（芍薬甘草湯）

3. ピンセット

4. 使い捨て目薬

5. 湿布薬

- 常用薬（飲み薬は各個人で用意。むやみに他人に服用させない。厳密に言えば、処方箋医薬品、指定第一類医薬品、同二類・三類とありますが、処方されたものは絶対にNG、第一類のロキソニンSやガスターのほか、第二類も留意が必要です。第三類であれば特に問題はありません。



大怪我をしたら直ぐにレスキューシートでくるんで空気と接触を絶ち、感染症を防ぐことが肝要です。

感染症にかかったら3時間以内に医療機関で手当てしないと、雑菌が天文学的に増えてしまいあす。傷の治療より感染症の治療の方に日数がかかるケースがよくあります。

参考記事

<https://www.youtube.com/watch?v=tko6rOn4uPo>

登山のファーストエイドキット | 登山初心者の為の Web 登山教室

- ① ニトリルグローブ <https://amzn.to/2MgyUDf>
- ② サラシ <https://amzn.to/36P4PEy>
- ③ 人工呼吸用感染防御マスク <https://amzn.to/2BioDo0>
- ④ キズパワーパッド <https://amzn.to/3gFmN0L>
- ⑤ テーピングテープ <https://amzn.to/36LcTpz>
- ⑥ 瞬間冷却材 <https://amzn.to/36IDKmk>
- ⑦ ポイズンリムーバー <https://amzn.to/3ckNFQ9>
- ⑧ 芍薬甘草湯 <https://amzn.to/2ZNrhwe>
- ⑨ 解熱鎮痛消炎剤(ロキソニン) ※ 捻挫、骨折 <https://amzn.to/36LhVIU>
- ⑩ 解熱鎮痛剤(アセトアミノフェン) ※ 頭部損傷、出血性外傷 <https://amzn.to/2TUKfgw>
- ⑪ 抗ヒスタミン剤 <https://amzn.to/3duMDCK>
- ⑫ 下痢止め <https://amzn.to/2TSvjzJ>
- ⑬ 胃薬(H2 ブロッカー) <https://amzn.to/2TU54ce>
- ⑭ ステロイド軟膏(ストロング単剤) <https://amzn.to/2MgAODT>
- ⑮ ステロイド軟膏(抗ヒスタミン剤配合) <https://amzn.to/2XkQigJ>
- ⑯ パルスオキシメーター <https://amzn.to/2zODSoj>