

## 「身近にあるものを使った、応急的簡易固定法」

社団法人岐阜県柔道整復師会  
会 員 鈴 木 幸 廣

(スーパーなどのレジ袋が三角巾代わりになる)

日常生活やスポーツ、交通事故、震災、災害時に患部安静を必要とするケガに見舞われた際に、**身近にある「物」**を利用したアイデアあふれる「**応急的簡易固定法**」を紹介します。

9月11日で震災から1年半がたちました。9月1日は「防災の日」でしたが、私の住んでいる街では8月26日、朝8時30分から「防災訓練」が行われました。各町内ごとに避難場に集まり、人員の点呼・避難の状況・避難方法の確認・消火栓を使って初期消火訓練などを行いました。区長の挨拶のあと、私は自分の仕事(接骨院・トレーナー)の関係上、集まった区民の皆さんに非常持ち出し用品(防災グッズ)の中にスーパーなどのレジ袋を是非加えておくことを告げ、下記に紹介する「**スーパーなどのレジ袋(身近にあるもの)**を使った、**応急的簡易固定法**」を紹介しました。このような場で紹介することは、多くの人に日常でも肩や肘・手首などの打撲・捻挫・脱臼・骨折の際などに役立つことを知らせることになります。この記事を見た方一人一人がこんな方法があるということを何かの機会に多くの人に紹介することで更に広がり、咄嗟のときに多くの人役立つことになると思います。今回の震災の時にこのような方法が普及浸透していれば大いに役だったのでは思います。

医療機関に受診する際にも役立ちます。

8月19日には愛知県武道館で柔道の国体東海地区予選がありました。私は大会役員として参加しました。大会終了後、愛知県の少年男子の選手が試合で肩鎖関節か鎖骨のケガでタオルを2枚つなげて首にかけて手を吊るし、反対側の手を添え、両親に支えられて帰るところに出会いました。丁度、ポケットにスーパーのレジ袋を持っていたので下記に紹介する方法で応急の固定をしてあげました。

スーパーなどのレジ袋はかさ張らず、バックやポケットに入れておいていざというときに使用でき、大変重宝すると思います。

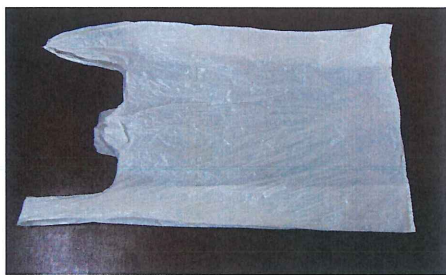
また、遠足やピクニック・登山などスポーツ活動の場にも持参することが思わぬ助けになると思います。

**A** ケガなどで、受傷した手や腕をケガをしていない方の手で支えているのは、長い時間になると大変です。

家庭に必ずある身近にあるもの(スーパーなどのレジ袋)を使って腕を吊るす方法を紹介します。

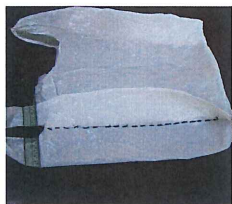
受傷した手や腕を吊(つ)るすことでケガをしていない方の腕を使うことができます。

1. スーパーなどのレジ袋を用意する。



2. 吊り手の横に切り込みを入れ底まで切る。手だけでも切れる(底から2cm程度残す)。

袋のサイズは小さめよりやや大きめ(底の長さが30cmくらい)がよい。あまり大き過ぎると袋に肘がしっかりと直角におさまらない。



3. 一方の反対側の横側は切らない方がよい。
4. 吊り手の横に切り込みを底まで切った側から前腕を通し、肘が切らない側の底の  
入るようになる。  
指先は切らない側の吊り手の部分の方に出す。
5. 腕を通した側の、吊り手の部分に頭を通して首に架ける。
6. ■ 完成です！



袋が大き過ぎる例……肘がしっかりとおさまっていない。

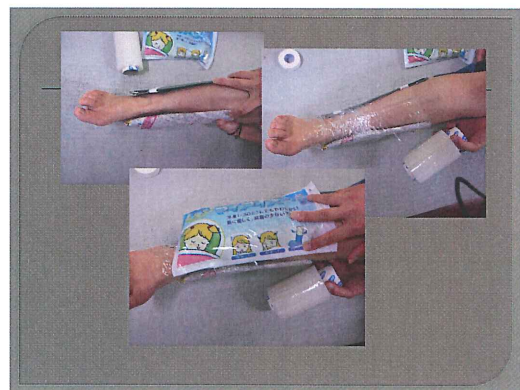


これからは、ハイキングに行くときにでも、スーパーのレジ袋を一つ持って行きましょ  
う！！手首の骨折や捻挫のときに雑誌とバンダナやラップで固定した腕をレジ袋で吊  
り、この上から身体を1週ぐるりとサランラップを巻けばデブー固定のように完  
全にしっかりと固定できます。

**B** 小さいサイズの**サランラップ**もいろいろ防災グッズの1つとして役に立ち  
ます。

雑誌や段ボール紙・新聞などを折って硬くするなどし、副木代わりとして添え  
木にしてバンダナやサランラップで巻いて固定する。

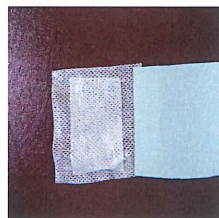
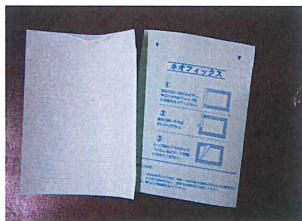
特に、サランラップはラップ同士くっつき、包帯のように長さを調節するた  
めにハサミも不要です。幅が22センチくらいのものが固定したりするのに使い  
やすいでしょう。ホームセンターなどの梱包のコーナーにある機材を束ねるラ  
ップは安価で利用価値あります。ラップは包帯よりも使い勝手がよく、ゾー  
包帯の巻き方の要領で三角巾よりもしっかりとした固定もできます。





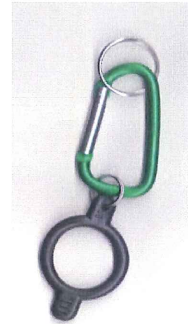
**C** また、サランラップは**ラップ療法**としても使えます。傷の奥深く異物が混入していたり、多量の泥や砂、ガラスが混入していたりする場合は、すみやかに専門医療機関へ送り、適切な処置を受けましょう。洗浄は水道水で十分です。水道水はどこにでもあるものであり、早急にケアができるので、どんな場面でも対応が可能です。地震直後の被災現場では医療材料はありません。医療機関への搬送も困難な場合もあるでしょう。この場合は、とにかく傷を洗い流し少しでも異物を少なくしてください。泥や砂、木材の破片など異物が必ず感染を起こす原因になります。

**ラップを直接貼る場合**にフィルムが薄いため、ずれたり、皺くちやになり、うまく貼ることができない経験があると思いますが、予めフィルムを固定粘着シート（シップやガーゼをしっかり固定できる固定シートです。適度な伸縮性と通気性があり、かぶれも少ない）に貼ることでシートの大きさのラップ（フィルム）を作れます。傷の大きさより大きめにカットして、キズ面に充てその上からカットした大きさより大きめの固定粘着シートをカットし、その上から貼るとテープなどでフィルムを固定しなくて済みます。



D 次に、**タオルで三角巾代わりとして腕を吊る方法**を紹介します。

普段から、最近、熱中症予防のためにペットボトルなどを腰につるしている人を多く見かけます。ペットボトル用のカナビラや**カナビラ**だけでもが利用価値大です。



写真のようにこのカナビラで挟むだけで簡単にタオルを三角巾代わりとして腕を吊るすことができます。

日頃からカナビラをズボンのベルト通しに付けておくことで咄嗟(とっさ)の場合に役に立ちます。また、カナビラは服など、どんな所にも引っかけることができいろいろ活用方法があります。



タオルを2枚縛り繋がないと三角巾代わりとして腕を吊るすことができませんがカナビラで止めるだけでタオル1枚でOKです。更に肩にあたる面はタオルの幅があるので肩や首に食い込みません。





カナビラを引っ掛ける方法……カナビラはただ引っかけてもずり落ちてきます。ペットボトル用のカナビラのようにゴムのリングがある場合はタオルの端をリングに通し、固定します。

カナビラだけの場合はタオルの端を輪ゴムで止め、カナビラに通せばあとはタオルに手を吊る長さを調節するためにカナビラを引っ掛けます。カナビラが引っかけたタオルに絡まる様にするのがコツです。

スポーツタオルのように長さに余裕のある場合は一方の端にカナビラを引っ掛け、他方はカナビラの中を通して手を吊るための適度な長さにし、余った端を手のあたる部分に写真のように織り込み挟むとよい。



**スーパーなどのレジ袋やタオル、ラップ(身近にあるもの)**を使った、応急的簡易固定法を紹介しました。日常生活やスポーツ、交通事故、震災、災害時に患部安静を必要とするケガに遭遇した時の一助になれば幸いです。