

## CREW HEALTH ADVICE

# 軽傷に対する救命措置

火傷は、熱、寒さ、化学物質、摩擦、電気、また放射線など、職場でのさまざまな危険によって引き起こされる皮膚の損傷です。

火傷の重症度は、皮膚における損傷の深さに応じて等級分けされます---皮膚の変化は初期段階では発生するまでに時間がかかることがあり、判断が難しい場合があるため、できるだけ早く支援を求めることが重要です。

火傷に関連する主なリスクには、創傷部位または血流感染症、および体の大部分に影響を与える場合には重大な脱水症が含まれます---どちらも死につながる可能性があります。

火傷を負った場合、特に職場で取るべき行動は、それがどんなに些細なことであっても、早期に医師の治療を受けることです。

### 火傷に対する緊急救命処置

- 火傷のもと/原因を取り除く（もし可能なら）。
- 傷を冷水に 10 ~ 30 分間浸す。氷との直接接触を避ける。
- 傷の上に粘着フィルムを何層か重ねて置き、手や足の場合はビニール袋を置く。
- 患者を暖かく保ち、鎮痛剤を服用し、助けを求める。

### 骨折と脱臼

骨折とは、体の骨のいずれかが折れることです。脱臼は、関節の位置が異常になることであり、通常、関節を結合している靭帯や組織の損傷を伴います。どちらも、高所からの落下、あるいは硬い道具等による怪我などの大きな力によって引き起こされます。我々が経験する最も一般的な骨折は指、手首、足首です。

脱臼は通常かなり明白ですが、骨折は診断が難しい場合があります（場合によってはX線でも）。骨折の直接的な主なリスクは、大きな骨からの大量の失血、またはそれに伴う周囲組織の損傷（神経、筋肉、動脈の損傷）であり、これは腫れ、しびれ、または手足の冷たさとして現れることがあります。これもすぐには分からないかもしれません。

骨折や脱臼の治療が不十分だと、機能が大幅に低下し、長期にわたって痛みが続く可能性があるため、早期の治療が重要です。

### 骨折や脱臼に対する緊急救命措置

- 傷がある場合は、直接圧迫して明らかな出血を抑える。
- 損傷部を固定し動かないようにする。これにより、さらなる痛みや損傷、出血を引き起こす動きのリスクを軽減する。
- 体を温め、鎮痛剤を服用し、助けを求める。

負傷者の体調が非常に悪いように見える場合は、上記の行動で先延ばしせず、できるだけ早く医師の診察を受けてください。

### 関節の腫れ

上記と同様に、外傷においては、通常、根本的な原因は骨折、脱臼、出血、および関節内の軟組織の腫れです。私たちが目にする最も一般的な関節の腫れは、膝、足首、手首です。

このような状況では、RICE の頭字語 (Rest 安静、Ice 冷却、Compression 圧迫、Elevation 挙上) に従い、医師の助けを求めることが重要です。

これらの怪我は、根本的な怪我の原因によっては治療に長い時間がかかる場合があります。従い治療プロセスを長引かせる可能性のある怪我を悪化させないこと（例：患肢の使用）が重要です。

### 切り傷/擦り傷/打撲傷

切り傷や擦り傷は、皮膚の貫通傷または摩擦傷を指します。傷害の原因によって重症度は大きく異なります。あざは、表面下の出血によって引き起こされる皮膚の変色です。



## CREW HEALTH ADVICE

ほとんどの場合、緊急の医療援助は必要ありませんが、職場の状況においては、必ずしも明らかではない感染やその他の関連する傷害のリスクがあるため、すべての傷害について、医療従事者に検査してもらうことが賢明です

### 切り傷やすり傷に対する即時の救命処置

- きれいな流水（飲料水レベル）で傷を洗う。
- 傷を乾燥させ、包帯を巻く。皮膚を損傷する可能性があるため、包帯が傷に直接貼りつかないように注意する。
- 医師の診断を受ける。

### 腰痛

約 80%の人が一生のうちに腰痛を経験します。これは非常に一般的な症状ですが、深刻な根本原因があることはほとんどありません。

外傷による腰痛は、下肢、膀胱、腸など体のさまざまな部分に供給される神経の機能に問題を引き起こす可能性がある脊椎損傷の懸念があるため、必ず検査する必要があります。

### 外傷による腰痛に対する緊急救命処置

- その場所が安全であることを確認し、さらなる被害のリスクを軽減する。
- 怪我人を動かさないこと（さらなる危害の危険が継続しない限り）。ただし、（可能であれば）体の患部を動かさない。
- 怪我人を温める。
- 直ちに医師の診察を受ける-怪我人のいる場所に行くのが理想的である。

### 頭部損傷

頭部損傷は、頭蓋骨の下に隠れて出血し、意識を失って死に至る危険性があるため、重篤になる可能性があります。これは数時間または場合によっては数日後に発生する可能性があります。これが起こる可能性としては、大



きな力が加わった場合、あるいは骨や血液の薄化を引き起こす既存の健康状態により本質的に傷害を受けやすい状況でより高くなります。

頭部損傷に関連する症状や徴候には、錯乱性めまい、吐き気、意識喪失、頭痛、最近の記憶の喪失、頭皮の傷などがあります。

頭皮の傷はコントロールしないと大量に出血し、大量の失血を引き起こす可能性があるため、できるだけ早く損傷付近に直接圧力を加えることが重要です。これを実施するには、手で直接圧力を加えることに加えて、ガーゼまたはその他の素材の束を数束使用する必要があります。

### 頭部損傷に対する即時の救命処置

- その場所が安全であることを確認し、さらなる被害のリスクを軽減する。
- AVPUを確認する--
- Alert 警戒 – 目を開け、質問に答えているか?
- Voice 声 – 警戒していないか、目が開いている場合、質問に反応したり、指示に従ったりするか?

- Pain 痛み – 痛みがない場合 – 優しくくつまんだり、体の一部を強く押したりすると、目を開けたり、引っこんだり、それに応じて反応するか?
- Unresponsive 反応しない – 軽くゆすると、少しでも反応するか? 反応がない場合は、呼吸をする能力があると思われる場合は、気道と呼吸を確認する。
- 直ちに医師の診察を受け、所見を伝える。助けの到着を待っている場合は、状況が急速に悪化する可能性があるため、定期的に AVPU チェックを繰り返すことが重要である。
- 頭皮の傷からの出血を評価し、必要に応じて直接圧迫する。

This advice was compiled in collaboration with Red Square Medical, who offer a full range of maritime medical services, from training and consultancy services, right through to mass casualty incident planning and training. [www.redsquaremedical.com](http://www.redsquaremedical.com)

---

## CREW HEALTH ADVICE

---

UK P&I クラブは、乗組員の疾病請求の増加及び治療の説明責任の不足を理由に、1996年に初めて乗組員健康スキームを立ち上げました。1996年以来、クルーヘルスプログラムはクラブの主要なロスプリベンションの取り組みの一つとなりました。このプログラムの目的は、既存の疾病に起因する乗組員の医療保険金請求の量と金額を削減することです。これらの基礎疾患は、乗組員の勤務適性に影響を与えることが多く、船員の健康だけでなく、他の乗組員の船内の安全にも危険にさらす可能性があります。

---

### Sophia Bullard

Crew Health Programme Director

Direct: +44 20 7204 2417

Email: [sophia.bullard@thomasmiller.com](mailto:sophia.bullard@thomasmiller.com)



Sophia joined Thomas Miller in 1992 and Saldul 1994 worked as a claims handler European mainly with French and Spanish Saldul provides 2004, Sophia became the the Crew Health Crew Health Programme Director. approved has undertaken a large number of audits, implemented the standard

clinic fees.

form and clinic guidelines. She has also lead the scheme through the largest period of growth and development with a doubling of approved clinic facilities and a four fold member increase. Sophia is a Director of Thomas Miller & Co. Ltd.

### Saidul Alom

Crew Health Fees Administrator

Direct: +44 20 7204 2968

Email: [saidul.alom@thomasmiller.com](mailto:saidul.alom@thomasmiller.com)



Alom joined Crew Health from the from Region Service Team in 2004. dealing administrative support to Members. In programme and is Sophiar responsible for liaison with the clinicclinics on financial billing matters and medicalensuring prompt payment of all

---

### Stuart Last

Crew Health Member Administrator

Direct: +44 20 7204 2413

Email: [stuart.last@thomasmiller.com](mailto:stuart.last@thomasmiller.com)



Stuart joined Thomas Miller in 1998 as a claims trainee for UK P&I Club's Greek Members. In April 2005 Stuart joined Crew Health as the Team Administrator. Stuart is responsible for co-ordination of Member entries and administration for the clinic approval process.