自然体験活動におけるファーストエイドキットに関する研究

岸田 大地(帝京科学大学 環境教育・インタープリテーション研究室)

指導: 古瀬 浩史

キーワード:ファーストエイドキット 自然体験活動 フィールドワーク

1. はじめに

文部科学省は「体験活動」を青少年の育成のために欠かせない教育であるとし、何らかの学習が行われることを目的として、体験する者に対して意図的・計画的に提供される体験と定義しているり。自然体験活動はその中の一つに位置付けられる。具体的な例として、登山などの野外活動や、動植物観察などの自然・環境に係る学習活動が例示されている。また、青少年の教育的な活動に限らずエコツアーやアウトドアレクリエーション等も自然体験活動に含めることができるだろう。 自然体験活動は自然の中での活動であり、滑落や危険生物の生息するルートの通過などの潜在的な危険や、天候の急変、災害など予測不可能な状況の発生により怪我や疾患などが起こりうる。また、自然体験活動の現場は医療機関から離れている事が多いことが想定され、その場での適切な処置が求められる。このような状況は、自然に関する調査・研究等のフィールドワークにも当てはまる。

ファーストエイドとは ILCOR (国連蘇生協議会) の定義によると 「急な病気やけがをした人を助けるためにとる最初の行動」とされ ている2。ファーストエイドにはある程度の道具が必要であるた め、使用される物品をひとまとめにしたものが用意され、ファース トエイドキット(救急箱)と呼ばれている。ファーストエイドキッ トは、容器と多少の物品を含んだセットが市販されているが、この ようなセットには薬事法により薬品類は含まれないことや、フィー ルドや活動の種類によって必要な物品が異なることから、キットの 中身は使用者それぞれが整える必要がある。活動の場所や内容、 想定される傷病等によってファーストエイドキットに含めるべき物 品や容器は違ってくると考えられる。例えば、登山など長時間の移 動を伴う野外活動時には持ち歩ける量には限度があるためファース トエイドキットはコンパクトな物が求められかもしれないが、一方 で医療機関へ引き継げるまでの時間は長くなることが想像される。 個別の状況に応じて、ファーストエイドキットの構成を最適化する ことは自然体験活動の安全管理において重要だと考えられる。そこ で本研究では自然体験活動の現場で実際に使用されているファース トエイドキットの内容を調査し、収納されている物品の情報や工夫 点等をまとめる。それらを元に、各種の自然体験活動の場において 最適なファーストエイドキットを整えるために役立つ資料の作成を 試みる。

2. 方法

最初に、書籍等の資料を参考に、一般的なファーストエイドキットに想定されている品目を調べ、聞き取り調査時に使用する基本リストを作成した。

調査対象の資料は以下二つとした。

・日本生態学会「フィールド調査における安全調査マニュアル³⁾」

・『アトラス応急処置マニュアル4』』

次に、自然体験活動を職業としている専門家や自然公園施設、フィールドワークを行う研究者などを対象に、実際に使用しているファーストエイドキットに関する聞き取り調査を行った。

調査では、以下の項目について記録した。

- ・収納されている品目
- ・収納ケースの形態
- キットの重量
- ・「携帯型」、「据え置き型」の位置づけ また、使用者に対し以下の点をインタビューした。
- ・標準的なフィールドでの連続活動時間
- ・ 主な使用対象者
- ・ 想定される主な疾病
- ・医療機関まで、あるいは救急車が来られる場所までのおおよその 所要時間
- ・ファーストエイドでの工夫点、こだわりのある物品

3. 結果・考察

3-1. 調査対象について

ビジターセンター等の自然公園施設4施設、自然学校2団体、山 岳ガイド(1名および1団体)、動物研究者2名、教育系研究者2 名、ダイビング施設1施設、合計8施設と5名の個人に調査を行 い、25例のファーストエイドキットを調査した。調査対象の一覧を 表1に示す。

表 1. 調査対象一覧

施設名 個人		施設の特徴 職種	主な活動内容	主な使用対象		
山のふるさ	と村 ビジターセンター	- 自然公園施設	低山のハイキング キャンプ等	来場者 イベント参加者 職員		
高尾山ビジ	ターセンター	自然公園施設	高尾山の紹介 ガイド等	登山者、ガイド参加者 職員		
行徳野鳥友の	の会	自然公園施設	野鳥の保護飼育 ガイド等	ガイド参加者 職員		
那須平成の	森	自然公園施設	平成の森での調査等 ガイド等	ガイド参加者 施設来訪者 職員		
黄金崎ダイ	ビングセンター	ダイビング施設	黄金崎でのダイビング場提供、ガイド 等	来場者 職員		
ホールアー	ス 自然学校	自然教室施設	アウトドア体験等自然体験活動等	ガイド参加者 職員		
伊豆高原学[朝	自然教室施設	アウトドア体験等自然体験活動等	ガイド参加者 職員		
富士登山学村	校 ごうりき	登山ガイド	富士山やその周辺のガイド活動等	ガイド参加者 職員		
研究者A		大学職員	哺乳類の調査、研究	本人、学生		
研究者B		大学職員	海洋哺乳類の調査、研究	本人、学生		
研究者C		大学職員	動物介在教育	本人、学生、児童		
研究者D		大学職員	インタープリテーション	本人、学生		
山岳ガイドE	3	ガイド	奥利根・尾瀬でのガイド活動	本人、 ガイド参加者		

3-2. ファーストエイドキットの3つのタイプ

調査対象とした自然体験活動の現場で使われているファーストエイドキットは、携帯性の観点から次の3つのタイプに分けることができた。バックパックに収納したり、腰に付けるなどして、活動中常に持ち歩くもの(携帯型)、活動のベースとなる部屋や車両等に配置する物(準据え置き型)、施設に配置し基本的には活動での持ち出しを想定していない物(据え置き型)の3つである。

今回の調査では、携帯型が15件、準据え置き型が6件、据え置き型が4件みられた。携帯型の平均重量が511g、準据え置き型では1640g(6件中4件の平均)であり、携帯型では重量が抑えられていた。調査対象の施設の中には、携帯型と据え置き型(準据え置き型)を関係づけて内容を管理している場合もみられた。

3-3. 収納ケースについて

ファーストエイドキットの収納ケースは、ポーチ型(図1)、箱型(図2)、その他(巾着袋、ジッパー付きビニール袋など)に分けられた。ポーチ型は軽量で、カラビナ等を付け腰に装着できることや、柔らかいためバックパックに収納しやすいなど携帯性に優れている。このため携帯型でもっとも利用率が高かった(図3)。使用ケースは図1のような専用ケースの場合もあれば、ペンケース等を代用している例もあった。一方、箱型は準据え置き型と据え置き型に多く見られた。箱型はポーチ型より重く携帯しにくいが、耐久性や防水性の観点で優れており、水辺での活動等においては向いていると思われる。

また、図1の例ように一目で見てファーストエイドキットだと分かるような色は、緊急時の際に誰もが見つけやすいため有益だと考えられる。



図 1. 「ポーチ型」のファーストエイドキット



図2. 「箱型」のファーストエイドキット

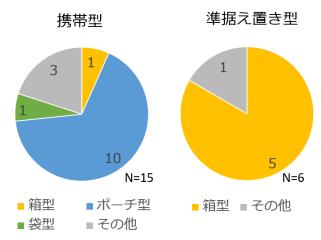


図3. ファーストエイドキットの収納ケースの使用割合

3-4. 収納されていた物品

日本生態学会誌「フィールドにおける安全調査マニュアル」の「救急箱リスト」では薬品等を含め30品目、『アトラス応急処置マニュアル』のリストでは23品目がリストアップされていていたのに対し、調査対象としたファーストエイドキットでは、全体でそれを大きく上回る46品目がみられた、このことから、各団体や個人がそれぞれの状況に合わせて工夫した物品を収納したファーストエイドキットを作っていることが伺える。

収納例の多かった品目を図4に示した。



図4. 多くのキットに収納されていた物品

もっとも多くのファーストエイドキットに収納されていたのは救 急絆創膏で、次に滅菌ガーゼ、伸縮包帯などが多く収納されてい た。これらの物品は、自然体験活動に限らず家庭用などの救急箱に 共通する一般的な物品だと考えられる。

一方、有毒生物の毒の排出に使用されるポイズンリムーバーは15 例と多く、野外での活動を想定したファーストエイドキットの特徴を示していると思われる。自然の中での活動ではスズメバチ等の毒を持つ生物による被害がしばしばあり、アナフィラキシーショックによる重篤は状況に陥るリスクがあるため重要な物品だと考えられる。

3-5. 重要品目に関する考察1:消毒や傷の洗浄に関する物品

消毒液の収納は25件中13件であった。このうち「主な対象者」 としてガイドプログラム等の参加者や施設利用者を想定しているフ アーストエイドキットでは15件中7件が消毒液を収納、本人用では9件中6件だった(図5)。消毒液を使用しない傷の処置方法が普及しつつあることや、医薬品に類する消毒液では治療行為にあたる可能性があることから避けられているものと考えられた。例えば、『救急処置なぜ・なに辞典(基礎編2)』50では、消毒液は治療の際に正常な細胞も破壊するために治癒を遅らせることがあるとし、消毒液は安易に使わないほうが好ましいとしている。

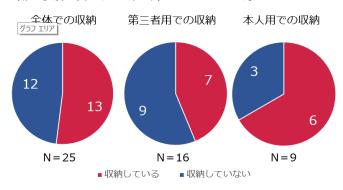


図5. 消毒液の収納状況

消毒液の使用、特に自分以外の第三者への使用は医療行為となる 可能性を含め注意が必要だと考えられる。消毒液の代替え品とし て、洗浄用の水を収納しているキットもあった。水の携行は、熱中 症対策などの観点でも重要であろう。

近年湿潤療法という治療法が普及している。湿潤療法は消毒液や救急絆創膏で行う従来の治療とは異なる治療法で、創面を密封することにより適度な湿潤環境を維持し、細胞の増殖を促進する方法である。。傷跡が残りにくく消毒による痛みも無いため注目されている。しかし、湿潤療法には不明な点も多いことや、破傷風の危険性のある環境でのけがや、動物やさびた鉄によるけがなど湿潤療法に適さない創傷もある⁷⁾。さらに湿潤療法自体が医療行為にあたる可能性があるため注意が必要である。医療機関への引き継ぎに時間がかかる場合の多い自然体験活動では、感染症対策の観点で、消毒液を所持しておく意義は排除できない。

消毒液では薬事法で定められた異なるカテゴリーに類する物品がみられた(図6)。 もっとも多かったのは第3類医薬品で 13 件中9件であった。 医薬品には第1~第3、指定医薬部外品の4種があり1から準に副作用の危険性などがあり指定医薬部外品は副作用がもっとも少ない物とされている8。

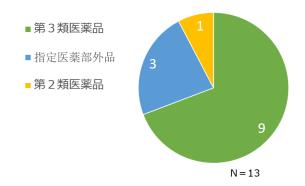


図6 消毒液の種類

3-6. 重要品目に関する考察2: 救急絆創膏

救急絆創膏は一般家庭の救急箱の物品としてもっともポピュラーなものの一つであろう。JHPIA (日本衛生材料連合工業会)での定義は、「身体の部位に用いる、接着剤を付した布製又はプラスチック製等の各種形状の絆創膏剤」とさている⁹⁾。救急絆創膏の目的は傷の保護、接合などである。前述の湿潤療法の考え方では治療にはマイナスな面もあるが、自然の中での活動では傷の保護の意味や、衛生的な観点で有意義と思われる。今回の調査で救急絆創膏には幾つかのタイプや形態があることがわかった。

- 防水機能を持ったもの
- 滅菌ガーゼに粘着フィルムがついた大型のもの
- 靴ずれ用
- ◆ キャラクターなどのイラストがデザインされたもの(児童の参加が多い活動などで有意義)
- 湿潤療法に対応した機能を持つ高機能タイプ(商品名「キズパワーパッド」は湿潤療法に準拠している)

3-7. 重要品目に関する考察3: 包帯類

包帯の主な目的は止血、保護、固定の3つである。今回の調査では伸縮包帯が25件中16件と包帯類の中で最も多かった。伸縮包帯は止血や滅菌ガーゼ等の固定用として様々な部位で使うことができる

三角巾は古くから多目的に利用できる包帯類としてファーストエイドに利用されてきた。三角巾は止血や固定に加え、腕を吊るなど極めて多用途に使用できるが、使いこなすためにはある程度の練習が必要でありトレーニングを受けてない人が使うことが想定されるファーストエイドキットには不向きかもしれない。包帯の用途に類似した物品としてはテーピング用のテープが収納されているケースもあった。

3-8.活動の特性に合わせた特殊な物品

活動の特性に合わせて一部の団体や個人が収納していた物品について解説する。

・酸素吸入器

スクーバダイビングの拠点である黄金崎ダイビングセンターでは 複数の酸素吸入器や人工呼吸用の資材を用意していた(図7)。ダ イビングでは重大なリスクとして溺水や潜水病を想定されることか ら、酸素を用いたファーストエイドが普及している。



図7 手押し式人工呼吸器

携帯型酸素/パルスオキシメーター

山岳ガイドを行っている事業者のファーストエイドキットでは、 高山病等を想定した資材を収納していた。携帯型酸素 (図8) は、 スポーツ等でも使用される小型の酸素でドラッグストアなどでも購 入できる。パルスオキシメーターは指につけることで体内の酸素飽 和濃度を測定し高山病を未然に防ぐための機械であり、標高の高い 場所での活動の際には有益であると考えられる。



図8スポーツ酸素



図9 パルスオキシメーター

・嘔吐処理キット

山のふるさと村ビジターセンターでは、学校団体等の貸切バスが 山道を走って施設に来るまでの間に乗りで酔いになり、施設内で嘔 吐する場合があることから、ノロウイルス対策の為の嘔吐処理キッ トがセットされていた。これにはマスク、ビニール手袋、防護服、 処理袋、嘔吐凝固剤等が梱包されている。図 10

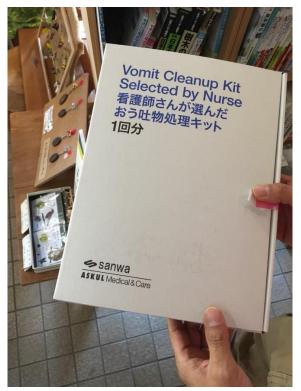


図10 嘔吐処理キット

・ポイズンリムーバー

ハチやヘビに噛まれた際に噛まれた個所から毒を吸い出せる道具。 注射器のような形で傷の箇所に対応できるように付属の吸い出し口 がある物など、いくつかのタイプがある(図 11)。また、生物の被 害対策としてはダニを除去するための専用の資材を収納しているケ ースもあった。



図 11

・エマージェンシート

ヒートロス (低体温症) 対策のための物品 (図 12)。広げてブランケットして使用する。たたんだ状態で数センチから 10 センチ程度、重さは50g 程度とコンバクトに収納できる。登山やハイキングなどでは有益な装備だと考えられる。



図 12

・「サムスプリント」

様々な部位に使用できる万能副木。形を変形させることやはさみできることができる。洗浄し再利用もできる。登山など、事故地点から救急搬送可能な場所まである程度の距離の自力の移動が必要な活動では必要性があると考えられる。



図 13

3-9. その他の収納物品

・ファーストエイドにおける感染防止の物品

ファーストエイドにおいては、感染防止も重要な要素である。今 回調査したファーストエイドキット 25 例中、11 のキットに使い捨 てゴム手袋、5つのキットにマウストゥマウスに使用するポケット マスクが収納されていた。特に使い捨てゴム手袋は必須の物品だと 思われる。

穴あきペットボトルキャップ

傷の洗浄用にペットボトルの水を使う場合を想定し、水圧を高める工夫として、ペットボトルのキャップに直径数ミリ程度の穴を開けたものを収納している事例があった。

精密ピンセット

ピンセットは25 例中14のキットに収納されており、比較的収納 例が多いものの一つであったが、その中で、特に先端が精密なピンセットを収納している例があった。とげ抜きなどの際に有効に利用できるものと考えられる。

・チェックリスト

山のふるさと村ビジターセンター、および高尾ビジターセンターのファーストエイドキットでは、収納物品の管理のためのチェックリストをキットに収納していた。ファーストエイドキットの物品は使用に伴い消費するものも多いため、このようなチェックリストはキットに含めるべきものと考えられる。

3-10. ファーストエイドキットの作成と管理

今回の調査から、ファーストエイドキットは、それぞれの活動内容やフィールドの特性に合わせて内容を検討すること、内容が維持されるように管理方法やルールをつくる必要があること等がわかった。ファーストエイドキットを作成するにあたっての重要なポイントを整理すると、(1)主として本人用か参加者用かを決め、物品の個数や薬品の使用を検討する、(2)携帯型、準据え置き型、据え置き型かを検討する、(3)活動や活動場所において想定される疾病を検討、(4)それを元に個人、団体毎の「基本リスト」の作成をする、の4点が挙げられる。

3-10. ファーストエイドキットを最適化するための資料の作成とケーススタディ

これまでの検討を踏まえ、それぞれの現場に最適化したファーストエイドキットを作るための資料として、「自然体験活動のためのファーストエイドキット作成マニュアル」を作成した(資料1)。これには(1)ファーストエイド作成のためのワークシート、(2)団体毎の「基本リスト」作成の参考にするための「参考物品リスト」、(3)団体毎の「基本リスト」のフォームの3点含んでいる。

本研究では、研究室が毎年実施している小学生団体を対象にした活動を想定し、ファーストエイドキットづくりをケーススタディした(図 15)。



図17 八重山用ファーストエイドキット

<八重山活動用ファーストエイドの位置づけの検討>

- A. 主な活動内容の想定 → 軽ハイキング
- B. 水域 (水辺、水中) での活動を含むか → 含まない
- C. 主な使用対象者の想定 → 主として参加者用
- D. 人数 → 10 人程度
- E. 救急搬送可能な場所までの移動時間 → 20 分程度
- F. 携帯型、準携帯型、据え置き型の想定 → 携帯型 重量: g

<管理ルール>

- ・活動前にリストを用いて、収納数を確認・補充する
- ・帝京科学大学では3/2 が安全管理の日であるため、この 日に収納数、使用期限等をチェック

4、まとめ

今回の調査で、自然体験活動の専門家が使用しているファーストエイドキットはそれぞれの活動や状況に伴って大きく違っている事がわかった。ファーストエイドキットの作成においては、それぞれの団体や個人が自らの活動内容やフィールドを細かく想定し、十分に検討をして制作する必要がある。また、ファーストエイドキットの物品は使用によって消費されることや、使用期限が設定されているものがあることなどから、定期的にメンテナンスをするなど管理が必要である。

ファーストエイドキ

ットに含める物品の検討やファーストエイドキットの管理方法の検 討は、リスクマネージメントやスタッフの安全教育にもつながるも のと考えられる。

謝辞

□本研究に多大な協力と時間を割いてくださった黄金崎ダイビングセンターの皆様、伊豆高原学園の皆様、山のふるさと村の皆様、富士登山学校ごうりきの皆様、高尾山ビジターセンターの皆様、那須平成の森の皆様、行徳野鳥友の会の山本拓実様、ホールアース自然学校の成田苑子様、帝京科学大学の森恭一先生、島田将喜先生、花園誠先生、ご指導いただいた古瀬浩二先生、安類智仁様、皆様の協力により多くの情報を得る事ができました。この場をお借りして感謝申し上げます。

参考文献

- 立部科学省:体験活動の教育的意義:文部科学省ホームページ 〈https://www.mext.go.jp/a_menu/shotou/seitoshidou/0412150 2/055/003.htm〉, 2019.0819.参照
- ²⁾日本蘇生協議会:第7章ファーストエイド <https://www.japanresuscitationcouncil.org/jrc 蘇生ガイドライン 2015 オンライン版を公表致します/>
 2020.0213.参照
- 3) 日本生態学会野外安全管理委員会:フィールド調査における安全 管理マニュアル. 日本生態学会誌, 69 (別冊),2019
- ⁴⁾ <u>St John Ambulance</u> <u>British Red Cross</u> <u>St Andrew's First</u> Aid: 山本保博、黒川顯、:横田裕行、大友康裕

(翻訳):アトラス応急処置マニュアル、南江堂、東京、2012

- ⁵⁾ 大谷尚子・中桐佐智子・岡田加奈子: 救急処置「なぜ・なに」事典 基礎編2 2006 72-73
- 6) 大谷尚子・中桐佐智子・岡田加奈子: 救急処置「なぜ・なに」事 典外傷編1 (湿潤療法を中心として) 2005 30-31
- 7)) 大谷尚子・中桐佐智子・岡田加奈子: 救急処置「なぜ・なに」事 典外傷編 1 (湿潤療法を中心として) 2005 37
- 8) 厚労省: 一般用医薬品のリスク区分: 厚労省 PDF
- https://www.mhlw.go.jp/file/05-Shingikai-11121000-Iyakushokuhinkyoku-Soumuka/000050568.pdf, 2019, 1219, 参照
- 9) 一般社団法人 日本衛生材料連合工業会ホームページ 「絆創膏について」

http://www.jhpia.or.jp/product/bandage/index>>. 2020 0209, 参照

自然体験活動のための ファーストエイドキット作成ガイド

帝京科学大学 環境教育・インタープリテーション研究室 岸田 大地

はじめに

ファーストエイドは突然の疾病や怪我に対して、本人またはバイスタンダー(現場に居合わせた人)が行う最初の応急処置とされている。ファーストエイドにはある程度の道具が必要であり、それをまとめたセットがファーストエイドキットと呼ばれている。

ファーストエイドキットは、各拠点や活動に合わせて最適化して用意することが重要である。

特に重要なのは、1.実施する活動において起こりやすい疾病や重大な状況の想定、2.ファーストエイドキットの使用対象者の想定、3.携帯型か据え置き方か、などであると考えられる。

本ガイドでは、それぞれの現場に最適化したファーストエイドキットを作成するため に有用な情報を整理した。

■ファーストエイド作成のためのワークシート

STEP1 オリジナル・ファーストエイド・キット作成のためのポイントを整理

A. 主な活動内容を想定する

自身の活動は次の中ではどれに近いか(○をつける)

- ・軽ハイキング ・登山 ・キャンプ (宿泊を伴う)
- ・水域(水辺、水中)での活動を含む
- ・その他(具体的に記述:

B. 主な使用対象者を想定する

- (a) 主として本人および同行者用
- (b) 主として参加者用(成人・未成年)
- ※(b)の場合、「治療行為」に該当する可能性のある医薬品(消毒薬、内服薬、外用薬など)を どの範囲で収納するかについて検討。

)

- C. 人数(参加者または担当人数)
- 約 人 → 収納量の検討

D. 救急搬送可能な場所までの移動時間

約 分

→ 救急搬送可能な場所までの移動時間や距離が長い場合 → 薬品による症状の緩和や、低体温症、骨折などに対するファーストエイドの想定が必要になる。

E 携帯型、準携帯型、据え置き型を想定する

STEP2. 各人(団体)毎の「基本リスト」リストの作成

「物品参考リスト」を参考に、自分の活動に必要な物品を整理した「(団体毎の)基本リスト」を作成する。「(団体毎の)基本リスト」は団体内で共有するとともにキット内に収納しキットの管理に活用する。

STEP3. 管理のためのルールをつくる

<管理ルールの例>

- ・活動前(もしくは活動後)にリストを用いて、収納数を確認・補充する
- ・年1回、定めた日に、使用期限および収納数を確認する。(帝京科学大学では3/2が安全管理の日であるため、この日を推奨)

■ (団体毎の) 「**基本リスト」フォーム**

物品名	個数	有効期 限	使用回数	チェック日			
	規定した 収納数	有効期限 の有無	使用したら正の字で 記録	内容をチェックした日を記入			

※団体や個人でファーストエイドキットの収納物品を検討し「基本リスト」を作成。「基本リスト」はファーストエイドキット内に収納して管理に使用する。



写真:ファーストエイドの物品類(番号は、「参考物品リスト」と対応)

9 7 Wu	ロシヘト		◎: 必要性か高い (): 必安性がめる	△:場合による			
	物品	説明	軽八イキング 標高の低い山や自然の 中でのハイキング。比 較的短時間の活動。	登山 救急搬送できる場 所まで遠い。大怪 我や低体温症等の リスクがある	キャンプ 宿泊を伴う。室 外での野営は虫 刺されや、焚火 や調理は火傷等 のリスクがある	水域を伴う 溺れのリスクがある。海の場合、棘 や毒のある生物の 被害が想定される	価格	写真番号
絆創膏類	救急絆創膏	小さい切り傷や擦り傷などの保護や治療に使用する。様々なサイズ があり状況に応じて入れるとよい。	0	0	0		400~	1
	救急絆創膏(防水仕様)	防水加工がなされている物、水域での活動に強い。通気性は低い	0	0	0	0	500~	2
	救急絆創膏(子ども向け)	絆創膏にキャラクターのイラストなどが描かれた物で治療よりも子供などに心理的な効果が期待できる。	Δ	Δ	Δ		400~	3
	キズパワーパッド (商品名)	潤湿療法による治療を目的に制作された、密閉性が高く様々な形の 物があり便利だが値段が高い。	0	0	0	0	600~	4
	救急絆創膏(靴擦れ用)	靴擦れ用に特化しており、登山などで有用。	0	0	Δ		600~	5
	伸縮包帯	伸縮性のある包帯で簡単に巻け、扱いやすく患部の保護などもっと も一般的に使われている。	0	0	0		400~	6
包帯類	三角巾	腕を吊る時や固定、止血など昔から使われてる道具の一つ。しかし 使いこなすには講習等の訓練が必要。	0	0	0		300~	7
	ネット包帯	筒状の包帯であり傷をガーゼなどで保護した上から固定する為の包 帯。	0	0	0		300~	8
ガーゼ	滅菌ガーゼ	滅菌処置の施されたガーゼであり怪我の洗浄や消毒、保護など使い 道は多岐に渡る	0	0	0		400~	9
	粘着テープ	ガーゼや包帯を留めるなど目的は様々。	0	0	0		400~	10
	綿棒	主に薬品の塗布に使われる。	0	0	0		350~	11
	脱脂綿	医療用の物を使うとよい、主に消毒薬などの塗布に使用されるが綿 棒と役割が被るが汎用性はこちらが上。	©	0	0		200~	12
	アルコールシート	主に清掃や除菌に使われる、FAのおいても除菌は重要であるため、 傷口の除菌や処置する側の除菌としても有効である。	0	0	0		400~	13
資機材	消毒液	負傷した箇所の消毒に用いられる薬品、第二・第三・指定医薬部外 品の三種類がある。殺菌できるメリットはあるが医療行為になる可 能性やアレルギー症状、細胞の破壊などデメリットが存在する。	0	0	0		400~	14
	水(改造ペットボトルなど)	傷で水で洗い流す際にきりなどで穴を開けたペットボトルの蓋を使い水を無駄にかける事なく使う事ができる、消毒液を使わずに治療する際には効果的だが、携行性で劣る。	©	©	©	©	0	15
	カイロ	低体温症や凍傷など冬場などの活動に有効で非常時以外でも使用できる。	Δ	0	0	0	600~	16
	冷却材(冷えピタ等)	打撲した箇所の冷却や熱中症の際などに有効。貼る物からカイロのような物までありキットに合わせて入れると良い。	0	0	0		200~	17
	エマージェンシーシート	保温や防水用として使える防災シート。広げると人一人を覆えるほどの大きさだが折りたたむとコンパクトになり携帯性も高く傷病者の保護など役割は大きい。		©	0	©	700~	18
	サムスプリント(商品名)	人工の副木であり骨折などした部位に合わせ包帯などで固定する。 形も部位に合わせて変えることができ、丸めて折りたためるため、 便利だが、かさばる。	Δ	0	0		1500~	19
	ポイズンリムーバー	ハチや蛇などの毒を吸い出す事だできる道具で毒が侵入した箇所から毒を吸いだすことができる。	0	0	0	0	1000~	20
	ゴム手袋	処置の際に感染防止の点から着用する必要がある。薄く持ち運びも しやすい。	0	0	0		400~	21
	体温計	体調の判断などに有益。電池式のものが一般的だが電池切れ、破損、塩害に弱いなどの課題がある。カード型の軽量な物もあるので活動により考慮されたし。	Δ	0	0		800~	22
	ピンセット	刺抜きなどに使う場合、先端が尖った精密ピンセットが望ましい、 ケースのサイズによっては幅をとる物もあるが小型の物であれば問 題ない。	0	0	©	©	700~	23
	筆記用具	事故の際、経過やどんな処置をしたかなど医療機関に引き渡す時に 非常に重要である。	0	0	0	0	100~	24
	ハサミ	包帯やガーゼの切り分けなど応急処置以外にも使え使用用途は多い。折りたたんで収納できるコンパクトな物もある。	0	0	©		600~	25
	ライター、ナイフ	治療にも使えるがサバイバル道具としても有能。	Δ	Δ	0		100~	26
	ポケットマスク	マウストゥマウス時の感染防止用。サイズや種類も豊富にあり収納性も高いものも。	Δ	0	0	0	2500~	27
医薬品	虫刺され用薬(ムヒなど)	虫刺されに対する薬品で液体やクリームタイプなどがある。	0	0	0	0	450~	28
	下痢止め	登山など野外での活動で腹痛を起こした時トイレなど便利、第三者 に使用させる場合は同意があったほうが良い。	Δ	0	0		700~	29
	解熱剤	野外での活動で熱が出た場合すぐに帰還するのが良いのだがその繋ぎとして有効第三者に使用する際は薬の確認と同意が必要。	Δ	©	0	0	700~	30
	粉末飲料水	スポーツ飲料などの粉末、熱中症対策などに利用。	Δ	Δ	Δ		600~	
	携帯酸素吸入器	スポーツ用の酸素吸入器で高山病などになった者への酸素の供給が可能。	Δ	Δ	Δ		1000~	
	テーピングテープ	主に関節の固定や筋肉に巻き痛みを和らげる為に使われる。	0	0	0		400~	
使用ケース	ポーチ型	ファーストエイドキットのケースとして一般的。軽量で、バックの中に入れたり腰からぶら下げたりと携行性は高い。ある程度防水加工されている物もあるが、水にはそれほど強くない。本人以外にキットを取り出してもらう機会も想定されるので色も重要。						
	箱型	使用される箱は専用の物から工具箱など様々、主にバックの中にいれたり拠点に設置したりなど。携行性はポーチ型に比べ劣るが、耐久性・防水性・容量などはポーチ型に勝る。				0		