

救急用具内容について

トレイルランニングでは、人里離れた山岳エリアを走るため、万が一の怪我や体調不良、悪天候に自力で対応できるファーストエイドキット（救急用具）の携行が非常に重要です。

大会の天候やコース状況など出走条件として持っていくアイテムも変わりますが、個人で揃えておくべき救急用具の内容をまとめましたので参考にしてください。

1. 基本の救急・応急手当用具（怪我対応）

山での転倒や擦り傷、出血に対応するための基本セットです。

- **絆創膏（各サイズ）**：擦り傷や切り傷用。防水タイプや大きめサイズがあると便利です。
- **テーピング（伸縮性テープ / キネシオロジーテープ）**：捻挫の固定、ひざ・足首のサポート、マメの予防・保護に使えます。（※幅 5cm 程度のものが万能です）
- **ガーゼ・滅菌パッド**：出血量が多い傷口の保護用。
- **消毒液 / 消毒綿（アルコール綿）**：傷口の洗浄・消毒用。個包装タイプが軽量で持ち運びに適しています。
- **ポイズンリムーバー**：ブヨ、ハチ、アブなどの毒虫に刺された際に毒を吸い出す器具（特に夏～秋の山では必須）。
- **ピンセット / 安全ピン**：刺さったトゲや木の枝を取り除いたり、三角巾代わりにウェアを留めたりするのに使います。

2. 薬品・常備薬類

体調の変化や持病、トラブルに対応するための薬類です。チャック付きポリ袋（ジップロック等）に入れて防水対策をしておきます。

- **鎮痛解熱剤（ロキソニン、イブなど）**：転倒時の痛みや頭痛、捻挫時の炎症緩和に。
- **胃腸薬・ストッパ（止瀉薬）**：突然の腹痛や下痢に対応。
- **こむら返り（足の痙攣）対策薬**：漢方薬の「芍薬甘草湯（しゃくやくかんぞうとう）」などが定番です。
- **持病の薬・アレルギー薬**：普段使用している薬がある場合は必ず余裕を持って携行します。

3. サバイバル・エマージェンシーギア（防寒・保護）

怪我等で動けなくなった際の低体温症を防ぐための、非常に重要な装備です。

- **エマージェンシーシート（サバイバルシート）**：体熱の放出を防ぎ、保温するためのアルミシート。
- **ホイッスル（笛）**：遭難時や自力で動けない時に救助を呼ぶためのもの。（※ザックのチェストストラップに標準装備されている場合もあります）
- **小分けのワセリン**：足や股のスレ防止、唇や皮膚の保護用。

4. パッキング・持ち運びのコツ

1. **防水対策を徹底する** 救急用具や薬、ガーゼは濡れると使えなくなります。防水ポーチやジップロックなどの密閉袋にまとめて収納してください。
2. **軽量・コンパクトにまとめる** 必要なものを少量ずつ（薬は数錠、絆創膏は数枚など）個包装で持参し、ザックの取り出しやすい位置に配置します。
3. **大会の規約・必携品リストを確認する** 大会ごとに「テーピング○cm 以上」「サバイバルシート必携」などのルールが定められていることが多いため、事前確認をおすすめします。

ご自分にあったアイテムを選びレースを安全に楽しく参加しましょう。