

## 外出血への対応

- 原則
  - 汗を除くすべての体液（血液、唾液、喀痰、分泌液、涙など）は感染症の原因になりうることを理解しておく
  - 出血している者自身が、すべての感染症について陰性である（感染性疾患を起こす可能性がない）ことを証明することは不可能であり、出血や体液による汚染は、どのような場合でも感染症の原因になることを前提に対応する
  - 本ガイドラインでは外出血について記すが、血液に限らず汗を除く体液汚染への対応は出血への対応と同様に扱うべきである
  
- 外傷・障害、疾患
  - 出血は血管の破綻・断裂で起きる
    - ◆ 皮膚の連続性が破綻した場合、外出血をきたす
    - ◆ 皮膚が破綻していない（例：非開放性の骨折）場合は内出血をきたし、腫脹（はれ）や皮下血腫（赤～黒紫色の色調変化）などで確認ができる
  
- 特徴、所見
  - 正常な止血機能を有していれば、1～2秒で止血機能は働き始め、約10分程度で止血は完成する
  - 正常な止血機能を有していないことが明らかな選手は、内出血も含めて出血した場合に重篤な症状を起こす可能性が高いため練習を含め参加は認めない
  
- 取るべき対応
  - 外出血への根治的な治療は止血であり、簡便かつ有効な方法は圧迫である
  - 対応者や接触者へ感染防止対策が必要である
  - 出血者の他の部位や対応者の皮膚などへの汚染をしない工夫が必要である
  - 拭き取った布類、タオルなどは再使用できない
  
- 必要な物品と対応の方法
  - 上記への対応のため、各公式大会、練習会場で以下のものを準備する
    - ◆ 出血者に使用するため、きれいなタオル、ハンカチ、ガーゼなどの乾いた布
    - ◆ 使い捨て手袋（両手で使用すること、1回の処置で数回の交換を要することを想定し数多く必要）
    - ◆ 使用した汚染物を入れる（水分を通さない素材の）袋
  - 対応者は使い捨てビニル手袋を装着し、手袋が汚染することに必ず取り換える
    - ◆ 手袋が用意できないときは、手が入る大きさのビニル袋を裏返しにして使用し、汚染した側を内側に裏返して片づける
  - 作業を終了し、手袋を脱着した後は必ず手洗いを行う
  - 出血者の出血部位以外や対応者の手などに肉眼的な汚染があった場合は、必ず流

水による手洗いを行う

- 床などへの汚染に対しては、汚染を拡大しない方法で行う
  - ◆ 通常の汗などを拭くモップや雑巾等を使用しない
  - ◆ ティッシュペーパーなどで肉眼的に確認できなくなるまで拭き取り、そのまま捨てる
- 汚染物を入れた袋は口を閉じて適切な場所に処分・破棄する

● 主な治療法、推奨する治療法

- 出血には出血部位を直接圧迫する方法で止血を試みる
  - ◆ 出血している創傷より大きな厚手のガーゼ、布などで、指・手のひらなどを使い垂直に圧迫する
  - ◆ 出血の持続による健康被害、汚染の拡大防止のためできるだけ早く圧迫を開始する
  - ◆ 上述のように、止血を行う者は使い捨てビニル手袋を装着する
  - ◆ 手袋が間に合わなかった場合、止血者がすでに血液汚染をしている場合には手袋をしている人と圧迫を交代する。汚染された止血者は速やかに流水などで血液を洗い流し、汚染の拡大を防止する
- 圧迫は破綻した血管に圧力を加えることが重要である
  - ◆ 圧迫の方向に骨がある場合は骨に向かって圧迫する
  - ◆ 出血が持続していれば圧迫している手などを動かさず圧迫を続ける
  - ◆ 止血ができたならガーゼやテープ、包帯などで圧迫しているガーゼなどを固定する
- 擦過傷による出血の場合は出血点が点ではなく面であるので、ガーゼなどの乾いた布で広く軽く圧迫することで止血を図る
  - ◆ 屋外での擦過傷の場合で出血の勢いが弱い場合は、砂や土などの汚染をできるだけきれいな流水で洗い流した後、止血操作を行う
    - 創部に砂、土、布、ごみなどの汚染が残った状態のまま、傷処置剤（スプレー、消毒液、軟膏など）の塗布・貼付は控える
- 裂創（小さくて深い傷）などから勢いのある出血の場合は、ガーゼなどで傷を圧迫し、傷を詰めるような状態になっても良いので止血を図る

● 復帰までの期間、目安となる所見

- 止血が完成し汚染のない布など被覆した段階で可能
- 皮膚や着衣に血液が付着している場合は少なくとも肉眼的に汚染がないことを確認するまで試合や人に接触する練習に復帰はできない
- 再度の接触などで再出血する可能性があり、出血部位をガーゼとテープなどで被覆し続ける

● 普段の練習や試合、日常生活での注意点、指導

- 普段の練習や日常生活で血液や体液による感染のリスクを理解し、出血の際の対応を心得ておく
- 根治的治療は他の外傷と同じく医療機関にての処置を必要とする

- 水分補給用のボトルを他人と共有する場合などにも感染症の懸念がある
  - ◆ 口腔内出血の場合だけでなく、唾液でも感染する疾患はあることに留意する
  - ◆ コップなどを使用したあと、重ねたものを使用することを避ける