

暑い季節の 避難生活をのりきる



『暑さでダルイと感じた時』

生命に関わる熱射病の一手手前です。

「活動をやめ、涼しい環境へ移動」 +
「喉の渇きに応じて飲水+食べ物」を！！



生命に関わる熱射病とは…

“意識がおかしく、触ると体が異常に熱い”症状を伴う

『異常な高体温状態』を意味します。

急速に全身を冷却※（冷水に入れ、かき混ぜる）！！

119番通報+意識観察をし、救助を待ちましょう！！

※ 下着にして全身を濡らし扇ぐことが最低ラインです。

『すり傷・切り傷を負った時』

被災状況で傷を負うと感染症が起こり得ます。



患部を清潔に保ちましょう；

- ・ 清潔な水で徹底的にキレイに洗う！！
- ・ 清潔な2重のガーゼで保護；
（湿ったガーゼの上に乾いたガーゼを重ねる）

キズを負い…

“患部が腫れ + 赤み、熱、痛み等を帯びる”、時は

傷口の局所的な感染症を意味します。

早急に病院で手当てを受けましょう！！

注意：「発熱+全身に赤い線」は生命に関わる全身感染症！！

119番通報+ブドウ糖を溶かした水分を大量に飲ませましょう。

暑い季節の避難生活や、断水に加えた暑さによる衛生環境の悪化は様々な傷病の原因にもなりえます。

ここでは、野外災害救急法のカリキュラムから「こんなときどうする…」を一部ご紹介します。
みなさんの安心のお供になれば…

【出典】 Wilderness and Rescue medicine/WMA International

『嘔吐・下痢が止まらない時』

少量ずつ電解質を含む水分と消化しやすい食べ物を！！

水分補給レシピ（水1ℓに対して）

- ・ 塩（小さじ半分）
- ・ 重曹（小さじ半分）
- ・ 砂糖又はハチミツ（大さじ2~3杯）



脱水症状がひどくなると…

“極度の疲労”+“皮膚が蒼白で冷たく湿っている”、時は

「命に係わる循環器系の不全」を意味します。

119番通報+体温を維持しながら救助を待ちましょう

継続して水分補給と消化しやすい食べ物を！！

※特に避難所等では感染の拡大に注意することが大切。

可能な限り手洗いをし、周囲の人との接触に注意しましょう

「緊急かどうか、わからない」時…

目の前のケガ人や病人が「緊急かどうかわからない」とき。
心配になったら、評価・相談してみましょう。

【相談する】

→各自治体等が設置する「救急安心センター」など。

【自分で判断する】

→裏面の「緊急判断・通報シート」をご活用ください。

【本紙に関するお問合せ】

一般社団法人 ウィルダネスメディカルアソシエイツジャパン (WMAJ)

03-6763-0030 info@wildmed.jp www.wmajapan.com



緊急判断・通報シート

傷病者発生時、救助要請判断や情報引き継ぎに活用ください。

① 下線に当てはまる場合、緊急通報 **119** or **110** で救助要請を！！

現場の場所			
意識（反応）	<u>なし</u> ・ <u>おかしい</u> ・あり	おびただしい量の出血	<u>あり</u> ・なし
呼吸	<u>なし</u> ・ <u>おかしい</u> （苦しそう・変な音がする等）		・いつも通り
頭部や背中に強い衝撃を受けている可能性			<u>あり</u> ・なし

傷病者氏名			傷病者連絡先	
性別	男性	・	女性	年齢

② 救急車を呼ぶべきか迷ったら；

- ◇ 救急安心センター（#7119番） 宮城県・埼玉県・東京都・神奈川県・大阪府・奈良県・福岡県などで実施
- ◇ 小児救急でんわ相談（#8000番） 全国都道府県（一部深夜も実施）

③ 救助要請の後、救急/救助到着までの間に・・・

- ◇ 傷病者を環境から保護。寒い季節には裏面を参考に傷病者を保温。
- ◇ 傷病者に関する情報を集め、救急隊への引き継ぎ準備を。

なぜ、こうなったのか？		主な訴え（不調など）	
アレルギー		飲んでいる薬	
既往症（関連する病歴）		直前の飲食や排泄の状態	
記録時刻		救助者氏名 電話番号	

※このシートを使用された際にはWMAJへご連絡いただければ幸いです。（使用のフィードバックを集めています）



一般社団法人 **ウィルダネスメディカルアソシエイツジャパン**

31か国以上で選ばれる世界基準「WMAブランド」の野外・災害救急法。
講習会は全国やオンラインで開催中！

www.wmajapan.com

