

# 暑い季節の 避難生活をのりきる



## 『あつい…』 ことにより…

【心配なこと】 → **熱射病**

熱射病は「**手前で予防**」

“暑さ”の中で“**だるい**”と感じたら；

「涼しい環境へ移動」 + 「喉の渇きに応じて**飲水+食べ物**」を！！



**熱射病になると…** (死に至る、体温の異常上昇)

“意識がおかしく”なり、“**触ると体が異常に熱い**”、は命にかかわる熱射病のサインです。

「**急速に冷却** (全身を冷水につける+かき混ぜる)」

+ 「**119番/110番 通報**」を！！

※ 下着にして全身を濡らし扇ぐことが最低ライン。

## 『傷を負う…』 ことにより…

【心配なこと】 → **感染症**

感染症も「**手前で予防**」

清潔な水を使って、とにかくキレイに洗う！！

+清潔なガーゼで保護する。(消毒液使用の考慮を)



**感染症になると…**

“患部が「**赤みや熱をもち、痛み**」を帯びて腫れる”、は傷口の感染症のサインです。

→病院へいくようにしましょう

※ 傷を負って数日以内に発熱を起こした場合、傷口を起点に全身に赤い線がみられた場合も急いで病院へ受診しましょう

「平成 30 年 7 月豪雨」で被災されたみなさまへは、心よりお見舞申し上げます。

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…』 により…

【心配なこと】 → **脱水症状**

脱水症状も「**手前で予防**」

積極的な水分補給と食べ物を。

→**水分補給ができないときはすぐに病院へ！**



**脱水症状がひどくなると…**

“意識がおかしく”なり、“**皮膚が蒼白で冷たくジトとしている**”、は命にかかわる循環異常のサインです。

「**119番/110番通報**」+

「**脱水を止める・水分を補う・深部体温を維持して待つ!**」

## 『緊急事態か、わからない』とき…

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。

【評価する】

→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.wildmed.jp

# 緊急判断・通報シート

傷病者発生時、救助要請判断に活用ください。

## 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<br>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**

30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。  
講習会は全国で開催中！

[www.wildmed.jp](http://www.wildmed.jp)

