

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



体温低下を効果的に防ぎましょう

① 体温が奪われる「4つの経路」を断つ！

濡れ（気化熱）

水分が蒸発する（乾く）時、
体温が奪われる！

体が濡れないように。濡れた場合は着替える又は拭き取る。
（やむを得ない場合はゴミ袋等で覆い水分の蒸発を防ぐ）

【保温スタイルの実践例】



風（対流）

風が吹く（空気の対流）時
体温は奪われる！

外側をタープやブルーシート等で覆い、体が直接風に当たらないようにして体温の低下を防ぐ。

熱放射（輻射熱）

熱放射（体が放出している熱）
により、体温は奪われる！

エマージェンシーシート、毛布や寝袋などを巻き、熱の放射を閉じ込める。熱源を加えるとなお良い。

※写真は説明の為に前面をオープンにしています。実際には顔以外の開口部を作らないようにしましょう。

底冷え（伝導）

地面やコンクリート等に直接
ふれる時、体温は奪われる！

座る時や横になる時は、
キャンプマットや段ボール等の断熱材の上に座る。

（接触面積は最小にとどめる）

② カロリー摂取で熱を生産！

「水分補給」＋「糖質→炭水化物→タンパク質→脂質」の順でカロリー摂取。

温まったら脂質の追加補給で体温維持。 ※食べ物はアレルギーに注意。かならず確認してから。

③ 「止まらない震え＋強い眠気」は119 or 110番で救助要請！

“暑いとき”に気をつけたい…

熱射病の「手前で予防」

“暑さ”の中で“だるい”と感じたら；

「活動を中止」＋「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（全身を冷水に漬ける＋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。動脈にアイスパックを充てるだけでは間に合いません。