

ガイディングのための

英語による

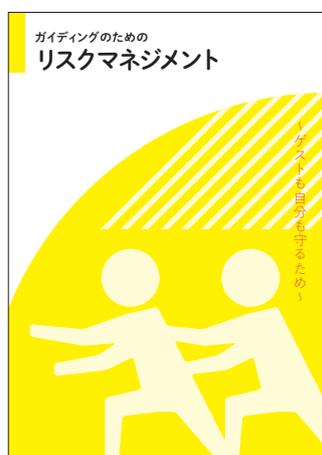
一次救急救命

実践ガイド



Contents

1 緊急時にすべきこと	3
①事故発生の行動.....	3
②事故発生時の3C コミュニケーション	4
2 英語コミュニケーション例 その1	5
●傷病者以外のクライアントへ	
3 英語コミュニケーション例 その2	6
●傷病者へ	
●一次救命処置の開始	
4 一次救命のための心構え	7
●体調チェックシート内容の事実確認	7
○体調チェックシート	7
●緊急計画の始動・傷病者への対応	8
① 緊急計画の始動	8
② 傷病者への対応 (意識なし)	8
MEMO : CPR と AED について	
③ 傷病者への対応 (意識あり)	9
【リカバリーポジションをとらせる】	
【傷病者の情報を得るためにおさえておきたいこと】	
【バイタルサイン (複数回計る) のチェック】	



本テキストは、上記テキストと一緒に活用いただくことをお勧めします。

1 緊急時にすべきこと ～万一の緊急時、参加者の頼りはあなた～

緊急時こそ確実なコミュニケーションが要となります。

この時に起こりがちなことは、ガイドに余裕がなくなり、コミュニケーションが途絶える、または一方通行になってしまうことです。

当たり前のことですが、現場に近づく前にガイドは他のクライアントへ状況を説明し、また継続的に状況のアップデートを共有しながら彼らの安全も管理する必要があります。

一次評価は、意識の確認から行うことが多くなりますが、その場合にも傷病者に対して手短な自己紹介、また状況の説明を行いつつ、評価を進める必要があります。傷病者は既に痛みなどでつらい状況なので、ガイドの発言や態度で更に不安にさせてはなりません。

英語でも日本語でも、傷病者の立場に立ってコミュニケーションを維持することが重要であり、そのことを強く意識し、始めの声かけからその後のケアまで、寄り添う気持ちを持つようにしましょう。

① 事故発生時の行動

事故発生時、参加者にとってガイドは頼りになる存在でありたいものです。

必要な行動を以下にまとめましたので、慌てず的確に対処しましょう。



■事故発生



■人数確認



■2次災害防止



■救助・通報



■搬送



② 事故発生時の3Cコミュニケーション

● Clear:

クライアントが行間を読まないで済むように**明確**に

● Concise:

不必要な言葉や繰り返しなどを排除して**簡潔 (シンプル)**に

● Complete:

クライアントが理解し行動できるように、文章として**完全**に (5W1H) を意識



2 英語コミュニケーション例 その1

● 傷病者以外のクライアントへ

Stop! Listen up everybody, please stay where you are, OK?

止まってください! 皆さん聞いてください、そのままそこから動かないようにお願いします。

Mike has just collapsed and I need to take care of him. I want everybody to stay calm and keep yourselves safe.

マイクが突然倒れましたので、私は彼の救護に行かなければいけません。皆さんは落ち着いて、ご自分の安全を維持してください。

Alright everybody, let's move over there to the sidewalk. Are there anyone who took CPR training course recently?

よろしいですか、ではあちらの歩道内に移動しましょう。この中で、最近 CPR (心肺蘇生法) コースを受講した方はいませんか?

Ken: Yes, I had a AHA (American Heart Association) CPR course a week ago and I think I can help you.

はい。1週間前に AHA の CPR コースを受講しましたので、助けになれると思います。

Thank you Ken, please stand by and wait for my call, OK?

それでは待機をして私の合図を待ってください。

Ken, can I ask you one more thing? Please make sure that everybody stay here with you, and in case you need me for an emergency reason, let me know, OK?

ケンさん、もう1つ頼んでもよいですか? 皆がどこにも行かないように、見ていてください。緊急事態などで私を必要とする場合は私に知らせて下さい。

Ken: No worries, I got your back!

任せてください!

3 英語コミュニケーション例 その2

● 傷病者へ

Hello, Mike. Can you hear me? I am your guide, SAM. I am here to help you, are you OK? Mike? Hey, can you hear me? Mike?

マイクさん、分かりますか？あなたのガイドのSAMですよ。助けに来ました、大丈夫ですか？マイクさん？もしもし、マイクさん？

Hey Ken, can you hear me? The patient is not responding and I need to activate EMS for him. Can you go back to the station and get AED and come back to me, OK?

ケンさん、聞こえますか？傷病者には反応がないので、私は119番通報をする必要があります。ケンさんは駅に戻ってAEDを見つけて、それを持ってここに戻ってきてください、いいですか？

● 一次救命処置の開始

※ガイドが119番通報を行う

※ガイドがCPRを開始

Ken: I've asked the station attendant to come with me and take care of other clients. He is with them now.

駅員さんに一緒に来てもらうように頼みました。彼は他の皆の面倒を見られています。

Thank you Ken. Do you remember how to use AED still? It is easy, just open the cover and push the green button, then apply the pads according to the illustrations on the front side of each pad.

ケンさん、ありがとうございます。AEDの使い方覚えていますか？難しくはありません、ケースを開けて緑色のボタンを押してください。それから表に表示されている絵の通りにパッドを貼ってください。

By the way, this AED speaks only in Japanese but do't worry. I will translate it for you.

そういえば、このAEDは日本語の音声ですが、私が通訳をしますので安心してください。

4 一次救命のための心構え

● 体調チェックシート内容の事実確認

以下のシートは、ツアー開始前のクライアントの健康状態を把握するために活用するシートです。このようなシートへ情報を予め参加者に記入してもらうことで、クライアントの体調が崩れた時にすぐに参照することができ、また救助隊への情報提供として引き継ぎも確実にを行うことが可能となります。

Physical condition check sheet

体調チェックシート

Please read carefully and check/answer all items below:
必ず読んで、あてはまる方にチェックを入れ、また記入してください。

1. Do you have fever No Yes (Temperature: _____ °C)
① 熱はありますか? ない ある (体温 _____ °C)

2. Are you feeling dull? No Yes (How? _____)
② 体はだるいですか? だるくない だるい (具体的に _____)

3. Did you have enough sleep? No Yes
③ 昨夜の睡眠は十分ですか? 十分 不十分

4. Do you have normal appetite? No Yes
④ 食欲はありますか? ある ない

5. Do you have a stomachache? No Yes
⑤ 腹痛はありますか? ない ある

6. Do you have diarrhea? No Yes
⑥ 下痢をしていますか? していない している

7. Do you have a headache? No Yes
⑦ 頭痛はありますか? ない ある

8. Do you feel nausea? No Yes
⑧ 吐き気はありますか? ない ある

9. Do you have any allergies? No Yes (specify _____)
⑨ アレルギーはありますか? ない ある (具体的に _____)

10. Are you hurt or feeling pain? No Yes (specify _____)
⑩ 体に痛む場所がありますか? ない ある (具体的に _____)

11. Do you have a chronic illness? No Yes (specify _____)
⑪ 慢性的な持病はありますか? ない ある (具体的に _____)

Please mention to guide if any of the items above is YES. You may be advised not to participate and rest/consult nearby doctor.
一つでも右の項目にチェックがついた場合は、ガイド及びスタッフに相談してください。
場合によってはアウトドアツアーまたはレッスンの参加を中止してください。

Date entered 記入日 _____ Full name 氏名 _____

Passport number パスポート番号 _____

● 緊急計画の始動・傷病者への対応

① 緊急計画の始動

傷病者の意識の有無や反応を確認しましょう。ある場合とない場合で次の行動が変わってきます。

【意識の確認】

- 意識が無ければ 119 番通報

【組織に属しているガイド】

- 事務所（組織）への連絡

② 傷病者への対応（意識なし）

意識がない場合、普段通りの呼吸があるかないかを見て、聴いて、感じてください。ない場合は、心肺蘇生する必要があります。

【呼吸なし・脈なし】

- CPR の実施
- AED の実施

MEMO CPRとAEDについて

呼吸がない、異常な呼吸があるときは、ただちに心肺蘇生する必要があります。CPRやAEDによって心肺蘇生を行います。もしものために普段からCPR・AEDについての知識や動作を身につけておきましょう。

■ CPRについて

- 119番通報で指示を仰ぐ
- 呼吸の確認に迷ったらすぐに胸骨圧迫

※胸骨圧迫

- ・胸の中心を
- ・5～6cmの深さでしっかり押し、しっかり戻す
- ・テンポは1分間に100～120回の速さ
- ・極力中断はしないように



■ AEDについて

- 電源を入れる
※基本的には流れるガイド通りに操作
- 電極パッドを貼る
機械が自動解析
- 通電ボタンを押す



救急車が到着するまで電源は切らない

③ 傷病者への対応 (意識あり)

意識がある場合は、楽な姿勢をとらせて傷病者の情報を集めて、今の状態を把握しましょう。状態把握には数値化によるバイタルサインチェックも大切なことのひとつです。これらの情報はメモに記録し、傷病者の名前などの情報とともに救助隊へ渡しましょう。

【リカバリーポジションをとらせる】

ショック状態や、意識レベルが低下している人を寝かせるときには、リカバリーポジション（回復姿勢）にします。気道閉塞や吐しゃ物による窒息を防ぐ姿勢です。



【傷病者の情報を得るためにおさえておきたいこと】

これらの情報は事前にチェックシートなどを使って参加者に回答を得ておくことが必要なものも含まれています。病院搬送時や収容持・治療に必要な情報の場合があります。

S ymptoms (症状)	P ast History (過去の病歴)
A llergies (アレルギー)	L ast oral intake (最後の飲食・トイレ)
M edications (薬)	E vent (起こった原因)

【バイタルサイン (複数回計る) のチェック】

バイタルサインチェックは傷病者の現在の状態を知るものです。時間経過とともに重症化しているのか否かの予測判断基準にもなります。

脈拍数 (1分間当たりの心拍数)	皮膚の状態 (色・乾燥状態)
呼吸数 (1分間当たりの呼吸数)	体温
意識: 状態をシンプルな言葉で書き記しましょう。	

◎編集協力・監修

横堀 勇 (一般社団法人 ウィルダネス メディカル アソシエイツ ジャパン代表理事)

新野 和也 (MFA メディック ファーストエイド インストラクター)

◎英語監修

デイビッド・ニーホフ (Kanto Adventures 代表)

◎編集・制作

株式会社 電通北海道

一般社団法人 北海道体験観光推進協議会

ガイディングのための
英語による一次救急救命実践ガイド

令和4年3月発行

発行 公益社団法人 北海道観光振興機構
〒060-0003 札幌市中央区北3条西7丁目1番1 緑苑ビル1階
TEL 011-231-0941

※本テキストの無断転載・無断使用禁止

