

傷病者コミュニケーション（緊急、救助、病気、ケガ等）実践ガイド<ビギナー編> 令和4年度アドベンチャートラベル推進事業 アクティビティガイド能力向上事業

レッスン	日本人ガイド	外国人参加者
レッスン⑧	<p>それではこれから 傷病者コミュニケーション実践ガイド ビギナー編 レッスン8を始めます。</p> <p>まず最初に、日本人ガイドのゆっくり気味で、はっきりとした話し方で会話を進めてみます。</p> <p>皆さんもこのスピードでしっかり練習してください。</p> <p>また後半ではネイティブスピーカーのダイアログリーディングがありますので、発音や会話スピードを参考にしてください。</p>	
熱中症	<p>山行の日、空は快晴、風もない、最高の登山日和と思って来たのですが、お昼頃になると日差しは厳しいし、気温はジリジリと上がるし、そんな登山の時に注意が必要なのが「熱中症」と「脱水症」です。平地でも死者が出るわけですから、それ以上に過酷な状況の中では更に危険度が増します。</p> <p>On the day of the climb, the sky is clear, there is no wind, and you think it is a perfect day for climbing, around noon, the sun is shining and the temperature is rising... so you have to be careful of heat disorder and dehydration. Even on level ground, people can die of it, so the risk increases even more when the conditions are harsher.</p>	
予防	<p>まずは基本的な予防について考えましょう。普段から体調管理には気を付け、十分な睡眠をとり、バランスのとれた食事に心掛けましょう。登山の前日に飲み会があって、楽しくてつい飲んでしまう、しかも睡眠不足などは最悪です。</p> <p>暑さが予想される場合は吸湿性、通気性の良いウェアを着用し、帽子は必ず被りましょう。濡らしたタオルを首にかけるのもかなり効果が期待できます。事前にできる予防やコンディション作りは後で大変な目に合わないための第一歩と考えてください。</p> <p>First, let's consider basic prevention. Take care of your physical condition on a regular basis, get enough sleep, and try to eat a well-balanced diet. The worst thing you can do is to have a drinking party the day before a climb and end up having too much fun and not getting enough sleep.</p> <p>If you expect that it will be hot, wear moisture absorbent and breathable clothing and always wear a hat. Placing a wet towel around your neck can also be quite effective. Prevention and advance conditioning are the first steps to avoid serious problems later on.</p>	

		<p>熱中症は要注意ですね。普段からの生活にも気をつけるのは素晴らしいですね。</p> <p>私も軽度の熱中症の経験があります。意識が朦朧とするのには驚きました。</p> <p>Be careful about heat disorder. It is wonderful that you are careful in your daily life.</p> <p>I have also experienced mild heat disorder. I was surprised to feel faint.</p>
<p>初期の症状と対処</p>	<p>初期の症状の場合、パーティから遅れる、何でもないような場所ですまづく、よろけるなどの行動中の異変が現れるなどを注意して観察します。</p> <p>心配なクライアントがいた場合はまずはいったん涼しい場所へ避難しましょう。日差しを遮れて、風が通っているところが良いです。熱中症は脱水を伴うことが多いので経口補水液を与えるのも良いです。</p> <p>For early symptoms, watch carefully whether some participants are slowing down from the group, tripping in an ordinary place, staggering, or exhibiting other unusual behavior.</p> <p>If there is a participant you are concerned about, first evacuate together to a cooler location – an area that is sheltered from the sun and has a good breeze. Heat disorder is often accompanied by dehydration, so giving an oral rehydration solution to the person is also a good idea.</p>	<p>更に重症になると、どんな対処が必要になりますか？</p> <p>What should one do to treat more severe cases?</p>

傷病者コミュニケーション（緊急、救助、病気、ケガ等）実践ガイド＜ビギナー編＞ 令和4年度アドベンチャートラベル推進事業 アクティビティガイド能力向上事業

<p>中等症の症状と 対処</p>	<p>中等症の症状は頭痛、吐き気、嘔吐、ぐったりして力が入らない、集中力・判断力の低下、反応が極端に鈍い、などが特徴で、慎重に対処しなくてはならない状況です。</p> <p>Common symptoms of a mild illness include: Headache; Nausea; Vomiting; Sluggishness and Lack of strength; Loss of concentration and judgment; Extremely sluggish reactions. These are the characteristics of a situation that must be handled with utmost care.</p>	
<p>重度の症状</p>	<p>この段階に入ると体温調節がうまくいなくなり、急激に体温が上がります。そのため肌は赤くなるほどほてってしまい、40℃以上の発熱などの症状が認められます。意識は混濁し場合によっては意識を失います。全身に痙攣が見られることもあります。緊急入院が必要なため早急な救助要請が必要です。</p> <p>At this stage, the body temperature cannot be regulated properly, and the body temperature rises rapidly. The skin becomes so hot that it turns red, and symptoms such as a fever of 40°C or higher are observed. Consciousness becomes clouded, and in some cases, consciousness is lost. Seizures may be seen throughout the body. Emergency hospitalization is necessary, and immediate rescue is required.</p>	<p>クライアントの生死に関わる状況下では迅速な判断と応急手当が必須であること、よくわかりました。</p> <p>I understand how quick judgment and first aid are essential when the participant is in a life-or-death situation.</p>

傷病者コミュニケーション（緊急、救助、病気、ケガ等）実践ガイド＜ビギナー編＞ 令和4年度アドベンチャートラベル推進事業 アクティビティガイド能力向上事業

<p>これでレッスン8の会話を終わります。                  実際の現場では、先ほどの日本人ガイドの会話スピードで十分に伝わりますのでご安心ください。                  続いて、普通のネイティブの発音、アクセント、会話をお聞き下さい。                  皆様のこれからの英語力向上のためにネイティブの発音、アクセント、会話を参考にしてください。</p>	
重要表現	<p>次に、このレッスンでは是非覚えていただきたい重要な表現の会話です。                  講師のあとに続いて、皆さんも練習してみましょう。                  まず、講師が読みます。</p>
	<p>平地でも死者が出るわけですから、それ以上に過酷な状況の中では更に危険度が増します。</p>
	<p>Even on level ground, people can die of it, so the risk increases even more when the conditions are harsher.</p>
	<p>それでは練習しましょう。はい、どうぞ。</p>
役に立つ表現	<p>続いて、覚えておくと非常に役に立つ表現をご紹介します。                  講師のあとに続いて、皆さんも練習してみましょう。                  まず、講師が読みます。</p>
	<p>初期の症状の場合、パーティから遅れる、何でもないような場所ですみずく、よろけるなどの行動中の異変が現れるなどを注意して観察します。</p>
	<p>For early symptoms, watch carefully whether some participants are slowing down from the group, tripping in an ordinary place, staggering, or exhibiting other unusual behavior.</p>
	<p>それでは練習しましょう。はい、どうぞ。</p>