

ウィルダネス状況下傷病者コミュニケーション  
英語対応実践ガイド



## はじめに

緊急時こそ確実なコミュニケーションが要となります。

特にウィルダネス状況下で傷病者が外国人の場合は、落ち着いてコミュニケーションをとる必要があります。

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。

このテキストはウィルダネス状況下での救急救命法を理解した方へ向けて、英語コミュニケーションの基礎的なほんの一例を紹介したものです。

皆さんがガイディングする環境・分野に応じた必要なコミュニケーションを想定した実践的な訓練が大切です。ウィルダネスファーストエイド研修等の機会があれば積極的に参加しましょう。

## Contents

Chapter 1	英語での説明が求められる場面	3
Chapter 2	フェイズ別 英語表現	11



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。

## Chapter 1

# 英語での説明が求められる場面

### Scene 1 状況評価

■状況評価コミュニケーション例	04
●傷病者以外のクライアントへ	04
・安全管理と状況の説明	04
・補助のお願い	04

### Scene 2 一次評価

■一次評価コミュニケーション例	05
●傷病者へ	05
・自己紹介と承諾	05
・評価内容（行うこと）と、評価結果の説明	05
●傷病者以外のクライアントへ （第三者への状況説明）	05
・状況説明	05

### Scene 3 傷病者保護

■傷病者保護コミュニケーション例	06
●傷病者へ	06
・傷病者への説明	06
・言葉による看護	06

### Scene 4 二次評価

■二次評価コミュニケーション例	07
●SAMPLEの確認	07
・Event（イベント：問題発生につながるできごと）	07
・Symptom（症状）	07
・Allergy（アレルギー）	08
・Medication（薬）	08
・Pertinent History（関連性のある傷病歴）	08
・Last ins & outs（直前の飲食&排泄）	08
●全身確認：何のために何を確認するか	09
●バイタルサインの説明	09
・Mental Status（精神状態）：A on AVPU	09
・Pulse Rate（脈拍数）	10
・Respiration Rate & Quality（呼吸の数と質）	10
・Skin（皮膚）	10

## Scene 1 状況評価

### ■状況評価コミュニケーション例

#### ●傷病者以外のクライアントへ

- ・安全管理と状況の説明
- ・補助のお願い

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 fallen down on the ladder section and I need to take care of him. I want everybody to stay calm and keep yourselves safe.

マイクが梯子から転落してしまったので、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、ご自分の安全を保ってください。

Alright now, let's move over there, take off your backpacks and leave them on the flat area.

よろしいですか、ではあちらに移動しましょう。平らな場所に荷物を降ろしましょう。

Now take out food, drink, and some layers and make yourselves comfortable. And if you have extra water, food and layers please leave them in the centre here. Do you think you can do it for me?

それでは、食べ物、飲み物、そして防寒着を出してご自分の状態を整えましょう。予備を持っている人は、それらを中央のここに集めてください。ご協力お願いします。

I'll be back soon so please do not move from here. In case you need me for an emergency reason, Ken, I want you to let me know with this whistle, by blowing 3 times.

すぐに戻るので、ここから動かないようにしてください。もし、緊急事態などで私を必要とする場合は、ケンさん、この笛を3回鳴らして私に知らせてください。



## Scene 2 一次評価

### ■一次評価コミュニケーション例

#### ●傷病者へ

- ・自己紹介と承諾
- ・評価内容（行うこと）と、評価結果の説明

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

Mikeさん、わかりますか？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？

I'm..., I'm sorry I am a little confused.

え〜っと、すみません、少し混乱してしまっていて。

It's alright to be confused. You have just fallen from the ladder on this cliff, and I need to ask you to stay still because you might have injured your spine.

混乱してるんですね、でも大丈夫です。たった今、あなたはこの岩にかかった梯子から転落しました。そのため、脊椎損傷の可能性もあるので、そのまま動かないでくださいね。

Now I need to check for a severe bleeding, is it OK if I touch your body to do that?

今から、大きな出血がないか確認をしたいのですが、体に触っても良いですか？

OK.

はい、お願いします。

There is no severe bleeding! You only have a minor bleeding from your forehead.

大きな出血はありませんでした！額からほんの少しの出血があるだけです。

But because of a potential spine injury, I need to activate EMS for you, OK?

しかし脊椎損傷の可能性もあるので、119番通報する必要がありますが、よろしいですね？

Yes, please do it.

はい、お願いします。

#### ●傷病者以外のクライアントへ（第三者への状況説明）

- ・状況説明

Thank you for waiting everyone ! I've just called EMS for Mike and they told me that it would take 4 hours for them to get here.

お待ちいただきありがとうございます。Mikeのために119番通報をしたんですが、救助がここに来るまでに4時間かかると言われました。

Unfortunately it will be dark by that time, so I have asked another local guide, Takashi to lead you to the trail-head. From there the taxi will take you to the hotel.

しかしそのころには暗くなってしまうので、地元のガイドのTakashiをここに手配しました。彼がここから皆さんを登山道入り口まで案内してくれます。そしてそこからはタクシーでホテルへ向かっています。

I promise that once you meet Takashi, he will take a good care of you.

合流後は、Takashiが皆さんの面倒を見てくれることをお約束します。

## Scene 3 傷病者保護

### ■ 傷病者保護コミュニケーション例

#### ● 傷病者へ

##### ・ 傷病者への説明

Mike, I have just activated EMS for you, but help is not coming here for about 4 hours. It will be dark and cold by then. Before that, I need to protect you from the environment.

Mikeさん、いま119番通報をしたのですが、救助が来るまで4時間ほどかかります。そのころにはここは暗く、また寒くなってしまうので、そうなる前に、あなたを保護したいと思います。

How are you feeling now? Is there anything I can do to make you feel better?

いま体調はどうですか？気分がよくなるように、私にできることは何かないですか？

I don't know. I am not just comfortable.

とにかく楽ではありません。どうしたら楽になるかわかりません。

I'd like you to move onto this foam mattress to help keep you comfortable and warm.

暖かくて楽になるように、体の下にこのマットを敷きたいのですが、上に乗れそうですか？

I can't move.

できません。

It's OK, no worries here. Let me do that for you.

分かりました、大丈夫ですよ。私がお手伝いしますね。

Do you think you might feel somewhat better if you lie down on your side?

横向きに寝ると、少しよくなるような気はしますか？

I don't know.

分かりません。

How is it now?

では、これだといかがですか？

It's better now.

はい、よくなりました。



##### ・ 言葉による看護

Mike, I am trying our best to help you. And other medical professionals are on the way too. All you need to do now is to make yourself as comfortable as possible.

Mikeさん、あなたのためにベストを尽くしますよ。救助隊もこちらに向かってきてくれています。いま、あなたはできるだけ楽にしていなければいけません。

Is there anything you want me to do? Both of us are gonna be here for a while so please do not hesitate to ask me to do anything, alright?

何かしてほしいことはないですか？お互いこの場からしばらく動くことはできないですが、何かあったら、遠慮なく言ってくださいね。

## Scene 4 二次評価

### ■二次評価コミュニケーション例

#### ● SAMPLE の確認

Do you mind if I ask some questions to assess your condition while we are waiting for the rescue team?

救助隊がここに来るまでの間に、体の状態を判断するための質問をしてもよいでしょうか？

No, not at all.

はい、大丈夫です。

#### • Event (イベント：問題発生につながるできごと)

Could you describe what happened to you?

何が起こったのか、説明できますか？

I was climbing up this ladder and suddenly felt the sharp pain in my chest, and I remember falling down..

But I do not remember what happened after.

この梯子を登っていたのですが、突然胸に刺すような痛みを感じて、そのあと落下していたことは覚えていますが。ただその後になんてなったのかは思い出せません。

#### • Symptom (症状)

I'd like to know the symptoms you are having right now. Do you have any pains or discomfort anywhere in your body? Or do you have any problems you want me to know?

いま生じている症状について教えてください。体のどこかに痛みや不快感などありませんか？または、私に知らせておきたい事などありませんか？

I have pain.

痛みがあります。

Could you specify where it is located at and type of the pain, if you can?

できれば、痛いところやどんな痛みがあるかを教えてください。

Dull pain on my forehead and right knee. And a squeezing pain in my chest.

額と右膝に鈍い痛み、そして胸に締め付けるような痛みがあります。

Do you still have the same pain in you chest?

その胸の痛みに変化はないですか？

Yes and No. Yes, I still have pain in my chest, but it is not the same. It's getting worse.

そうですね、胸の痛みはまだあります。さっきよりつらくなってきました。

What else, are you experiencing?

それ以外には、何か感じていますか？

I am having difficulty breathing.

息苦しいです。

Before the accident, did you have the same difficulty breathing?

落下する前から、そのような息苦しさがありましたか？

I don't think so.

いいえ。

## • Allergy (アレルギー)

Are you allergic to anything?

何か、アレルギーはありますか？

No, I don't think so.

いえ、ないと思います。

## • Medication (薬)

Are you taking any medications, including OTC (Over The Counter), vitamins, supplements, or herbs?

服用している薬はありますか？ 処方薬以外にも、市販の薬、ビタミン剤、サプリメント、漢方なども含めて、いかがですか？

Not for today, but I am supposed to take blood pressure medication every day.

今日は摂っていませんが、降圧剤を毎日摂るように言われています。

Also I have Nitro with me.

それとニトログリセリンも持っています。

## • Pertinent History (関連性のある傷病歴)

Could you tell me your medical history that you think is related to the current symptoms if you have any?

今の症状に関連していそうな傷病歴はありませんか？

I was diagnosed with a stable angina and hypertension.

安定狭心症、また高血圧とも診断を受けています。

## • Last ins & outs (直前の飲食 & 排泄)

When did you last eat or drink something? What did you eat / drink?

直前で飲食した時間は何時ですか？ 飲んだものや食べたものを教えてください。

I ate 2 pieces of chocolate this morning and had a cup of water.

今朝チョコレート2個とコップ1杯のお水をとりました。

Could you tell me when the last time you had a bowel movement? What is the consistency of the stool? Also, when was the last time you urinated? How was the color and volume?

直前の排泄、大と小についてそれぞれの時間を教えてください。それぞれどのような状態でしたか？

I went to the bathroom for #1 and #2 right after eating breakfast. They were normal.

朝食後にトイレに行って大と小をしましたが、普通でした。





## ●全身確認：何のために何を確認するか

Based on what has happened, you might have other injuries that you are not aware of. Would you let me check for that? What I need to do is to palpate your whole body so that I won't miss any signs.

あなたの身に起こったことを考えると、まだ気づいていないケガが他にもあるかも知れません。確認してもよいですか？徴候などを見落とさないように、全身を触って確認する必要があります。

Yes, please go ahead.

分かりました。お願いします。

Let's do it from the head. If you feel any pain or discomfort, let me know.

では頭部から始めますね。痛みや違和感などを感じたら、教えてください。

## ●バイタルサインの説明

Alright, let's check your vital signs to know the status of your critical body systems. Those include Mental status, Pulse rate, Respiration rate, and your Skin condition, especially where it is covered.

では、体の重要器官の状態を知るためにバイタルサインを確認しましょう。具体的には精神状態、脈拍数、呼吸数、そして皮膚の状態、特に服で隠れている部分です。

### ・Mental Status (精神状態) : A on AVPU

Could you tell me your name?

名前を教えてください。

..., I don't remember..., my name?

..., 分かりません。私の名前は？

Do you know what happened?

何があったのか、わかりますか？

Yes, I fell off the ladder and hit hard on the ground ..., right?

はい、梯子から落ちて地面にたたきつけられた、そうですね？

Do you know the date today?

今日の日付はわかりますか？

Umm, October?

え〜と、10月かな？

Do you know where you are, now?

どこにいるかわかりますか？

I think I am in Japan, right? Sorry I forgot your name. Who are you?

日本ですよね？すみません、あなたのお名前は？誰でしたっけ？

Your are in Hokkaido and I am your guide, SAM.

あなたは北海道にいて、私はあなたのガイドのSAMですよ。



### • Pulse Rate (脈拍数)

Pulse rate shows how well your circulatory system is working out. May I hold your wrist to count the number?

脈拍数は循環器の働きがどのような状態かを示してくれます。脈をとるのに手首を持って良いですか？

Sure.

どうぞ。

### • Respiration Rate & Quality (呼吸の数と質)

Actually I have already counted your respirations while holding your wrist. It felt a bit shallow and fast.

手首を持っているうちに呼吸も数えていました。少し浅くて速いですね。

### • Skin (皮膚)

Skin shows many things like the conditions of your circulatory system and thermoregulatory system, but the skin on your face or hands might have been affected by the ambient temperature and they would not tell me the true conditions of those systems.

皮膚は様々なことを示します。例えば循環器や体温調整機能の状態を教えてください。しかし顔や手などの露出部分では、外気の影響を受けてしまい、本来の状態を反映しません。

I need to touch your skin on your back and abdomen, to check the color, moisture, and warmth of the skin not being exposed.

なので背中とおなかの皮膚を触らなければいけません。色、湿り気、温かさを調べます。

OK.

分かりました。



## Chapter 2

# フェイズ別 英語表現

■ 緊急判断&傷病者保護 .....	12	■ 既往歴 .....	20
● 緊急判断・通報シート .....	12・13	● 感染症 .....	20
		● 疾患 .....	20
■ 体位変換 .....	14	■ 救急医療サービス支援システム .....	22
■ 傷病者情報 .....	15	● 「救命の連鎖に関わる名称」 .....	22
■ 症状の種類 .....	16	● 「一次救命処置」に関する用語 .....	23
● 痛み症状 .....	16	■ 体の部位 .....	24
● 痛み症状を詳細に聞き出す OPQRST法 .....	16	● 頭部 .....	24
● 呼吸器症状 .....	17	● その他 .....	25
● 風邪のような症状 .....	17		
● 胃腸系 .....	18		
● 筋骨格系 .....	18		
■ 投薬 .....	19		
● 一般的な薬 .....	19		
● 処方薬 .....	19		

# 緊急判断 & 傷病者保護

## 緊急判断・通報シート

Make sure your cellphone is on roaming.

At the hotel front desk, leave a message telling where you are headed.

This makes Search & Rescue a lot easier when you are lost.

## Emergency Assessment

### ① RED requires initiation of EMS: Call #119 or #110

意識 Consciousness	意識無し <b>Unconscious</b>	なにかおかしい <b>Something Wrong</b>	通常どおり Normal
呼吸 Breathing	呼吸なし <b>Not Breathing</b>	なにかおかしい <b>Something Wrong</b> <small>something Wrong means (difficult to breath or strange noise when breathing)</small>	問題なし Nothing Wrong
出血 Bleeding	おびただしい量が出ている <b>Bleeding a lot (gushing)</b>	体表面の小さな出血 Minor Bleeding	出血なし No Bleeding
背骨の損傷 Spine Injury	背中や頭に強い衝撃を受けている <b>Can't deny major trauma</b>	衝撃なし No major trauma	

### ② When you call, you may need the information bellow

傷病者情報 Patient information	氏名 Name	年齢 Age	性別 Sex
発生現場 Location of the accident	救助者氏名 Your name 救助者電話番号 & Phone #		

### ③ When you call EMS dispatch, you should state ...

- ◇ Fire or ambulance? → "Ambulance"
- ◇ Location of the accident & the number of patients.

### ④ While you are waiting for an ambulance / a rescue team...

- ◇ Protect the patient from the environment; See the back of this sheet for tips
- ◇ Gather patient's information for the ambulance crew/ rescue team

記録時間 Time of this record		何が起きたのか How it happend	
主な訴え Chief complaint		アレルギー Allergy	
薬の摂取 Medication		関連する傷病歴 Related Medical History	
直前の飲食と排泄の時間、量、質 Time/Quantity/Quality of last meal/drink/toilet			

## Hypothermia Can Be Prevented

©Wilderness Medical Associates Japan all right received.

### ① Close all 4 passages for Heat Loss

#### Evaporation

**When moisture evaporates, it takes your heat away!**

Do not get wet in the first place. If so, dry and change your clothes. If no other option, tightly package yourself with a water-proof tarp, etc.

#### Convection

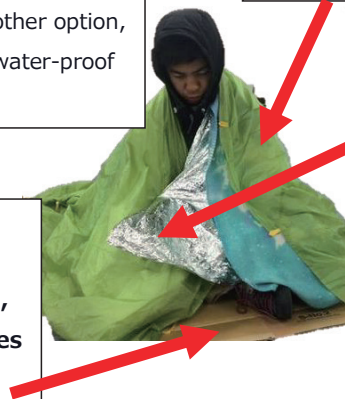
**Wind takes your body heat away!**

Make an outer shell with a tarp, so that the air does not touch your body directly.

#### Conduction

**Direct contact to the ground, rocks or cement surface takes your heat away!**

When lying down, place a foam mattress or layers of cardboard underneath your body. (minimize the area of contact & maximize



#### Radiation

**Your body dissipates heat!**

Wrap your body with Emergency sheet or blanket which helps prevent radiative cooling. It's better to put external heat source (hot water bottle. etc.) inside the blanket.

The front of this package is not closed in order to show the inner layers. Minimize the open area only to the face.

### ② Get calories onboard !

Hydration + Foods (simple sugar / carbohydrate / protein / fat). Once warmed enough, keep adding fat to help stay warm.

Alert: Do not give any foods the patient has allergy to.

### ③ Uncontrollable Shivering with Drowsiness; Call#119 !



**Wilderness Medical Associates Japan**

The global standard of Wilderness First Aid

※このシートを使われている方への適切なサポートをお願いします！



## ■体位変換

I need to change your body position for your comfort.

- 曲げる : Bend your (body part) ⇔ 対義語 : extend
- 広げる : Spread your (手足などのbody part) ⇔ 対義語 : close
- 動かす : Move your (body part)  
Up ⇔ Down / Forward ⇔ Back / Right ⇔ Left
- 傾ける : Tilt your (body part)  
Right ⇔ Left / Backward ⇔ Forward
- 開く : Open your (手、目、口などのbody part) ⇔ 対義語 : close
- 押す : Push with your (手足などの body part) ⇔ 対義語 : pull
- 這う : crawl on (手やひざなどのbody parts)
- 転がる : roll onto your (横向きに = side / 仰向けに = back)
- 背を起こして座る : sit up
- 寝る : lie down on your (うつ伏せ = stomach / 仰向け = back) ⇔ 対義語 : stand up
- 姿勢を直す : keep your back straight ⇔ 対義語 : make yourself comfortable



## ■傷病者情報

### Do you mind if I ask you some questions to assess your condition?

- **Symptoms** : Could you tell me how you feel or describe any discomfort you might have?  
症状：体調はいかがですか？何か不快感などあれば教えてください。
- **Allergy** : Are you allergic to anything?  
アレルギー：アレルギーはありますか？
- **Medications** : Are you taking any medications, including OTC, vitamins, supplements, and herbs?  
薬：服用している薬はありますか？処方薬以外にも、市販の薬、ビタミン剤、サプリメント、漢方なども含めて、いかがですか？
- **Pertinent History** : Could you tell me your medical history that you think is related to the current symptoms if you have any?  
関連性のある傷病歴：現在の症状に関連していそうな傷病歴はありませんか？
- **Last ins & outs** :  
Could you tell me when the last time you had a bowel movement? What is the consistency of the stool? Also, when was the last time you urinated? How was the color and volume?  
When did you last eat or drink something? What did you eat / drink?  
直前の飲食 & 排泄：  
直前の排泄、大と小についてそれぞれの時間を教えてください。それぞれどのような状態でしたか？  
直近で飲食した時間は何時ですか？飲んだものや食べたものも教えてください。
- **Events leading to the problem** : Could you tell me what happened?  
イベント（問題発生につながるできごと）：何が起こったのか説明してください。



## ■ 症状の種類

### Types of Symptom

#### ● 痛み症状

##### Type of pain

- ・ 刺すような痛み：sharp pain
- ・ 波のある痛み：  
pain that comes and goes / on and off pain
- ・ 急性の痛み：acute pain
- ・ 慢性の痛み：chronic pain
- ・ ズキズキする痛み：throbbing pain
- ・ 焼けるような感覚：burning sensation
- ・ ヒリヒリ感：tingling sensation
- ・ 引き攣るような痛み：cramp
- ・ 締め付けられるような痛み：squeezing pain
- ・ 鈍痛：dull pain
- ・ 放散痛：radiating pain

##### Name of Pain

- ・ 腹痛：stomachache / abdominal pain
- ・ 頭痛：headache
  - 軽い：mild headache
  - 片頭痛：migraine
  - 重度：severe headache
- ・ 胸痛：chest pain
- ・ 排尿痛：pain during urination
- ・ のどの痛み：sore throat
- ・ 筋肉の痛み：muscular pain
- ・ 腰痛：back pain
- ・ 胃痛：stomachache
- ・ ～に痛みがある：have pain in ~

#### ● 痛み症状を詳細に聞き出す OPQRST 法

##### Could you tell me... (教えてください...)

- ・ **Onset** : When and how did the symptoms begin?  
発症：いつ、どのように症状が始まりましたか？
- ・ **Provokes** : Does anything make the symptoms worse or feel better?  
変化：どのようにすると症状が悪化、もしくは良くなりますか？
- ・ **Quality** : What type of pain do you feel, for example sharp or dull?  
質：痛みの種類は？例えば、刺すような痛み？鈍い痛み？
- ・ **Region / Radiation** : Where is the pain specifically? Does the pain move anywhere else?  
場所 / 移動：痛みの場所を特定できますか？痛みは移動していませんか？
- ・ **Severity** : How bad is the pain?  
酷さ：どれくらい酷い痛みですか？
- ・ **Time** : How long have you been having this (these) symptom (s) ?  
継続時間：これらの症状が出てからどれくらい経過しましたか？



## ●呼吸器症状：Respiratory

- ・息切れ：be out of breath / get short of breath
- ・呼吸が苦しい：have difficulty breathing
- ・深く息を吸えない：can't take a deep breath
- ・呼吸ができない：can't breath
- ・咳：have a cough
- ・空咳：dry cough
- ・（唾を）飲み込むのがつらい：can't swallow (saliva)
- ・痰が絡む：have phlegm in my throat
- ・痰がでる：coughing up phlegm
- ・咽喉がかれて声がない：lost my voice
- ・胸がきつい：chest feels tight
- ・くしゃみをとまらない：can't stop sneezing
- ・鼻が詰まる：have a stuffy nose / nose is congested (clogged up)
- ・鼻水がでる：have a runny nose

## ●風邪のような症状：Cold-like

- ・目眩がする：feel dizzy
- ・フラフラする：feel light-headed
- ・目が回るような目眩がある：have vertigo
- ・失神しそう：going to faint
- ・筋肉がこわばる：my muscles are stiff
- ・倦怠感がある：feel a sense of fatigue / am weary / feel heavy / feel tired
- ・発熱：have a fever
- ・味覚が無くなった：I lost my sense of taste
- ・たくさん汗をかいた：sweating a lot
- ・寒気・悪寒：have a chill / feel chilly
- ・寒い：I'm cold / I do not feel warm enough.
- ・ふるえがある：be shivering
- ・眠気がある：feel sleepy / drowsy



## ●胃腸系 : Gastrointestinal = GI

- 下痢 : have diarrhea
- 軟便 : have a loose stool
- 便秘 : am constipated
- 下血 : I bled when I had a bowel movement / have bloody bowel discharge
- 嘔吐する : vomit / puke / lost my lunch / throw up
- 吐き気がする : feel nauseous
- 食欲がない : have no appetite
- 消化不良である : have difficulty in digesting food

## ●筋骨格系 : Musculoskeletal injury

- 虚血している : be ischemic
- 動かせない : can't move
- 荷重をかけられない : can't bear weight
- 立ち上がれない : can't stand up
- 握れない・掴めない : my hands feel weak
- 指先が冷たい : my fingers feel very cold
- 麻痺してきた : be numb / going numb



# ■投 薬

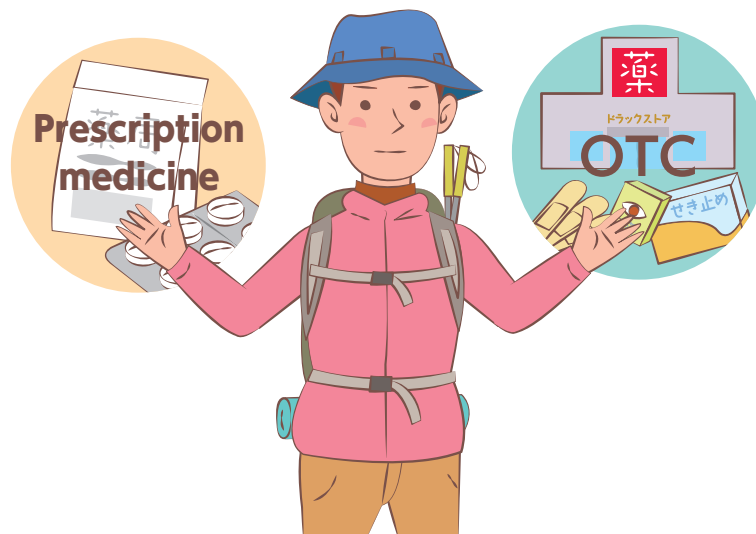
## Medication

### ●一般的な薬：OTC

- ・絆創膏／バンドエイド：plaster / Band-Aid
- ・消毒薬：antiseptic
- ・殺菌剤：disinfectant
- ・軟膏：ointment
- ・虫よけ：insect repellent / bug spray
- ・かゆみ止めクリーム：anti-itch cream
- ・筋肉関節の炎症を抑える湿布/軟膏：anti-inflammatory compress / ointment
- ・痛み止め／頭痛薬：pain killer
- ・風邪薬：cold medicine
- ・咳止め：cough medicine
- ・解熱剤：fever reducer / antipyretic
- ・胃薬（制酸薬）：antacid
- ・整腸剤：probiotics
- ・下痢止め：anti-diarrheal
- ・便秘薬（便軟化剤）：stool softener
- ・日焼け止め：sunscreen
- ・目薬：eye drops / eye-lotion
- ・抗菌性～：antibiotic～
- ・アレルギー薬（抗ヒスタミン類）：antihistamine
- ・手指消毒ジェル：hand sanitizer
- ・抗真菌薬：antifungal agent
- ・睡眠導入剤：sleep inducer
- ・ブドウ糖：glucose

### ●処方薬：Prescription medicine

- ・抗生物質：antibiotics
- ・睡眠薬：sleeping pills
- ・向精神薬：psychotropic agent
- ・降圧剤：anti-hypertensive
- ・アドレナリン：epinephrin
- ・インスリン：insulin
- ・抗凝固剤：anticoagulant
- ・ステロイド：steroid
- ・オピオイド鎮痛薬：opioid

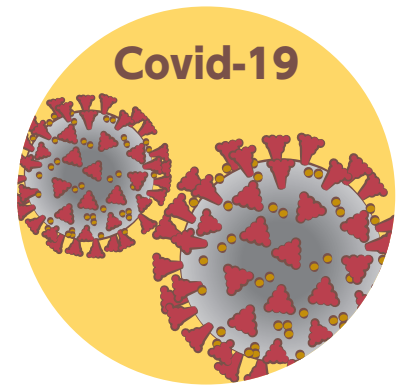


## ■ 既往歴

### Pertinent History

#### ● 感染症：Infection

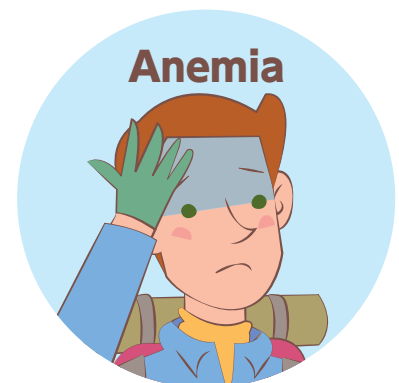
- ・細菌性感染症：bacterial infection
- ・ウイルス性感染症：viral infection
- ・髄膜炎：meningitis
- ・肝炎：hepatitis
- ・エイズ：acquired immune deficiency syndrome(AIDS:HIV virus)
- ・オタフク風邪：mumps
- ・水疱瘡（みずぼうそう）：chickenpox
- ・麻疹（はしか）：measles
- ・風疹：rubella
- ・ノロウイルス：norovirus
- ・破傷風：tetanus
- ・デング熱：dengue fever
- ・マラリア：malaria
- ・新型コロナウイルス感染症：Covid-19



#### ● 疾患：Illness

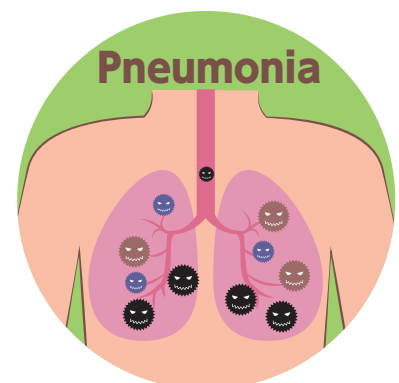
##### 循環器系

- ・心不全：heart failure
- ・心筋梗塞：myocardial infarction (MI)
- ・血栓：blood clot
- ・急性冠状動脈症候群：acute coronary syndrome
- ・心筋虚血：myocardial ischemia
- ・狭心症：angina
  - 安定狭心症：stable angina
  - 狭窄：constriction
- ・貧血：anemia
- ・エコノミークラス症候群：economy-class syndrome / Traveller's thrombosis
- ・ポリウムショック：volume shock



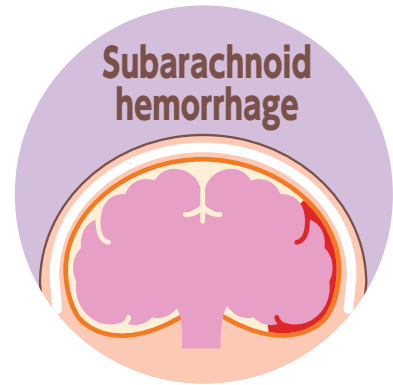
##### 呼吸器系

- ・高地肺水腫：HAPE(High Altitude Pulmonary Edema)
- ・喘息：asthma
  - 喘息発作：asthma attack
- ・呼吸器感染症：respiratory infections
- ・慢性閉鎖性肺疾患：COPD(Chronic Obstructive Pulmonary Disease)
- ・肺炎：pneumonia
- ・気管支炎：bronchitis
- ・副鼻腔炎：sinusitis
- ・気腫：emphysema
- ・睡眠時無呼吸：sleep apnea



## 脳神経系

- 高地脳浮腫：HAPE (High Altitude Cerebral Edema)
  - 急性高山病：Acute Mountain Sickness
- 失神：fainting
- 不眠症：insomnia
- てんかん：epilepsy
- 脳梗塞：cerebral infarction
  - 脳卒中（脳内出血）：stroke
  - くも膜下出血：subarachnoid hemorrhage
- 認知症（痴ほう）：dementia
  - アルツハイマー：Alzheimer dementia
- 精神病：mental disorder
  - 統合失調症（精神分裂病）：schizophrenia
  - 不安障害：anxiety syndrom
  - パニック障害 / パニック発作：panic disorder / panic attack

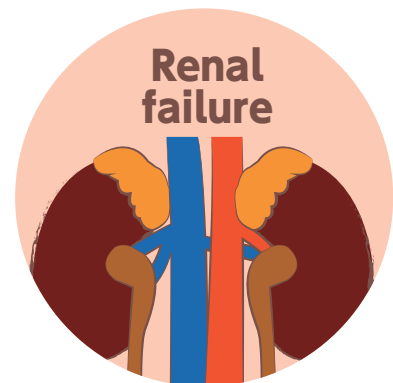


## 筋骨格系 / 皮膚

- 関節炎：arthritis
- 皮膚炎：dermatitis
- アトピー性皮膚炎：atopic dermatitis

## 眼科・耳鼻科系

- 白内障：cataract
- 緑内障：glaucoma
- 近視の：shortsighted
- 遠視の：farsighted
- 老眼である：needing reading glasses
- 結膜炎：pink eye / conjunctivitis
  - アレルギー性～：allergic conjunctivitis
  - ウィルス性～：viral conjunctivitis
  - 細菌性～：bacterial conjunctivitis
- 外耳炎：external ear infection / swimmer's ears
- 中耳炎：middle ear infection



## 泌尿生殖器系：GU

- 糖尿病：diabetes
- 腎臓結石：kidney stone
- 腎不全：renal failure
- 尿路感染症：urinary-tract infection (UTI)
- 膣炎：vaginitis
- 性感染症：sexually transmitted diseases (STD)

## 環境由来

- アナフィラキシー：Anaphylaxis
- 熱射病／熱中症：heat stroke
- 熱疲労：heat exhaustion
- 低体温症：hypothermia
- 凍傷：frostbite



## ■ 救急医療サービス支援システム . . . . . EMS (Emergency Medical Services) system

### ● 「救命の連鎖」に関わる名称

#### 応急処置 : first aid

- ・ 救助者 : rescuer / responder
- ・ 緊急事態 : medical emergency
- ・ 一次救命処置 : basic life support
- ・ 傷病者 : patient

#### 緊急通報 : emergency call

- ・ 救助 : rescue
- ・ 消防署 : fire department
- ・ 救急車 : ambulance
- ・ 救命隊員 : ambulance crew

#### 病院 : hospital

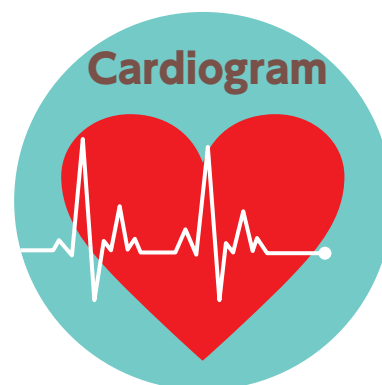
- ・ 救命救急 : emergency care
- ・ 付き添い : attendant
- ・ 傷病者情報 : patient information
- ・ 医療保険 : medical insurance
- ・ 入院 : hospitalization

#### 検査員 (各専門の) : technician

- ・ 看護師 : nurse  
- nurse-practitioner
- ・ 放射線技師 : radiologist
- ・ 医療事務員 : medical administrator

#### 検査 : examination

- ・ CTスキャン : Cat scan (computed tomographic scanning)
- ・ レントゲン : x-ray
- ・ 心電図 : cardiogram
- ・ 心エコー : echocardiogram
- ・ 血液検査 : blood sample test
- ・ 尿検査 : examination of the urine

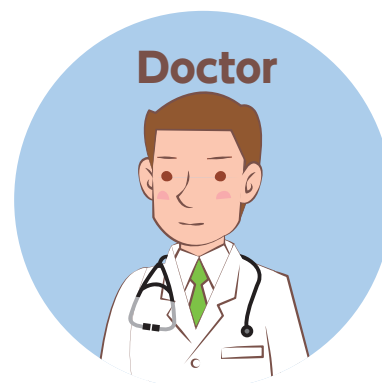


#### 診断 : diagnosis / assessment (評価)

- ・ 視診 : examination
- ・ 問診 : interview / history taking
- ・ 触診 : palpation
- ・ 治療 : treatment

#### 医者 : doctor

- ・ 内科医 : physician
- ・ 整形外科医 : orthopedist
- ・ 小児科医 : pediatrician
- ・ 歯科医 : dentist
- ・ 産婦人科医 : obstetrician and gynecologist / OBGYN
- ・ 救急医 : emergency physician
- ・ 麻酔科医 : anesthesiologist
- ・ 眼科医 : ophthalmologist / eye specialist



## ● 「一次救命処置」に関する用語

### 神経系：nervous system

- 脊椎損傷：spinal injury
- 脳機能不全：brain dysfunction

### 循環器系：circulatory system

- 心停止：cardiac arrest
- 心肺停止：cardio-pulmonary arrest
  - 心肺蘇生法：CPR
  - 心室細動：ventricular fibrillation
  - 除細動器：de-fibrillator
  - DNR：Do not Resuscitate
  - 心肺停止からの蘇生：resuscitation
- 大出血：severe bleeding / life threatening bleeding
  - 止血：bleeding control



### 呼吸器系：respiratory system

- 呼吸不全：respiratory failure
  - 溺水：drowning
- 呼吸停止：respiratory arrest
  - 意識喪失：losing consciousness
  - 人工呼吸：rescue breath(ing)
- 呼吸困難：respiratory distress



### 気道の問題：airway problems

- 固形物：upper airway obstruction / choking
  - 固形異物除去：dislodging a foreign object
  - せき込んで吐き出す：cough up
  - 背部叩打法：back blow / back slap
  - ハイムリック法：The Heimlich Maneuver / J stroke
  - 胸骨圧迫：chest compression
- 流動物：fluid aspiration
  - ドレナージ：drainage
- 腫れ・狭窄：swelling / constriction
- ポジション：wrong position of
  - 舌根沈下：the tongue
  - 首のねじれ：the neck
  - 気道確保：open airway
- 回復の体位：recovery position
- アナフィラキシー：anaphylaxis
  - エピペン：EpiPen
  - アドレナリン：Adrenaline / epinephrine
  - 抗ヒスタミン剤：anti-histamine



## ■体の部位

### Body Parts

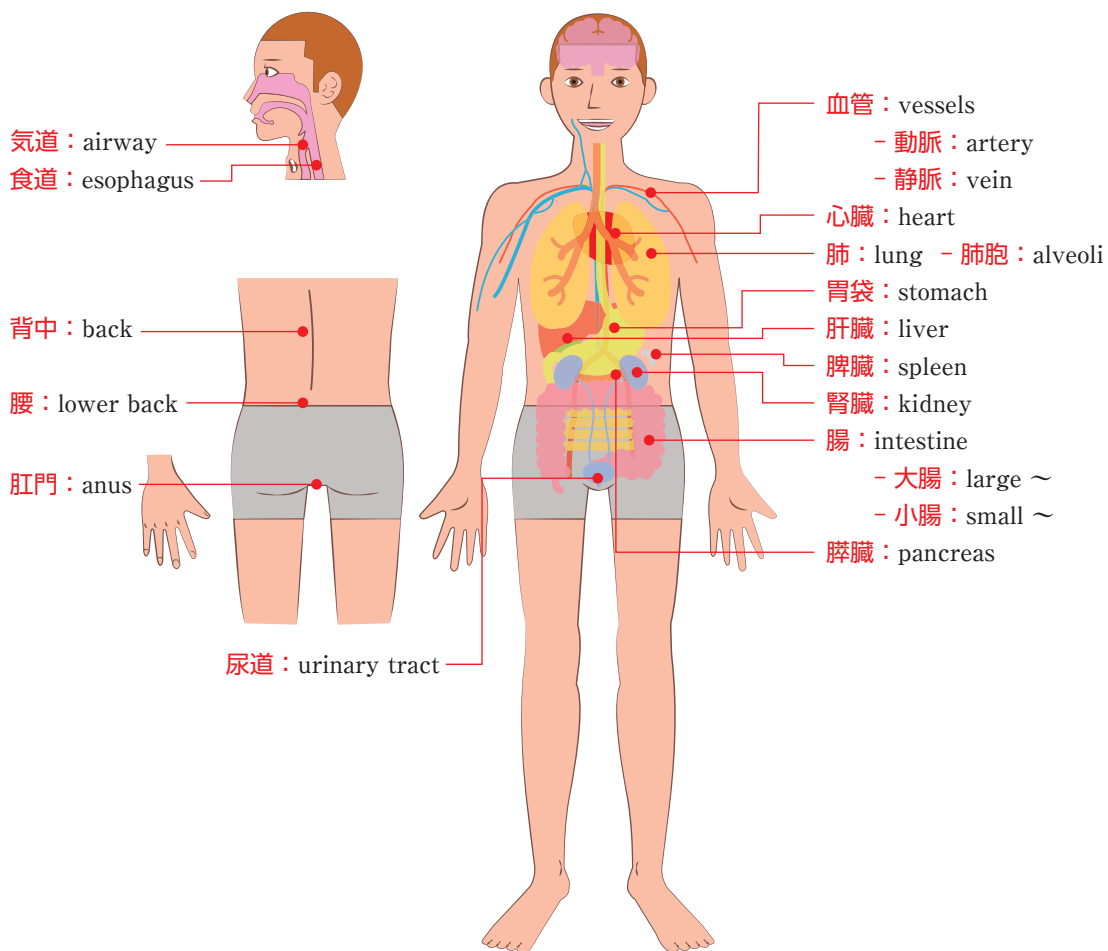
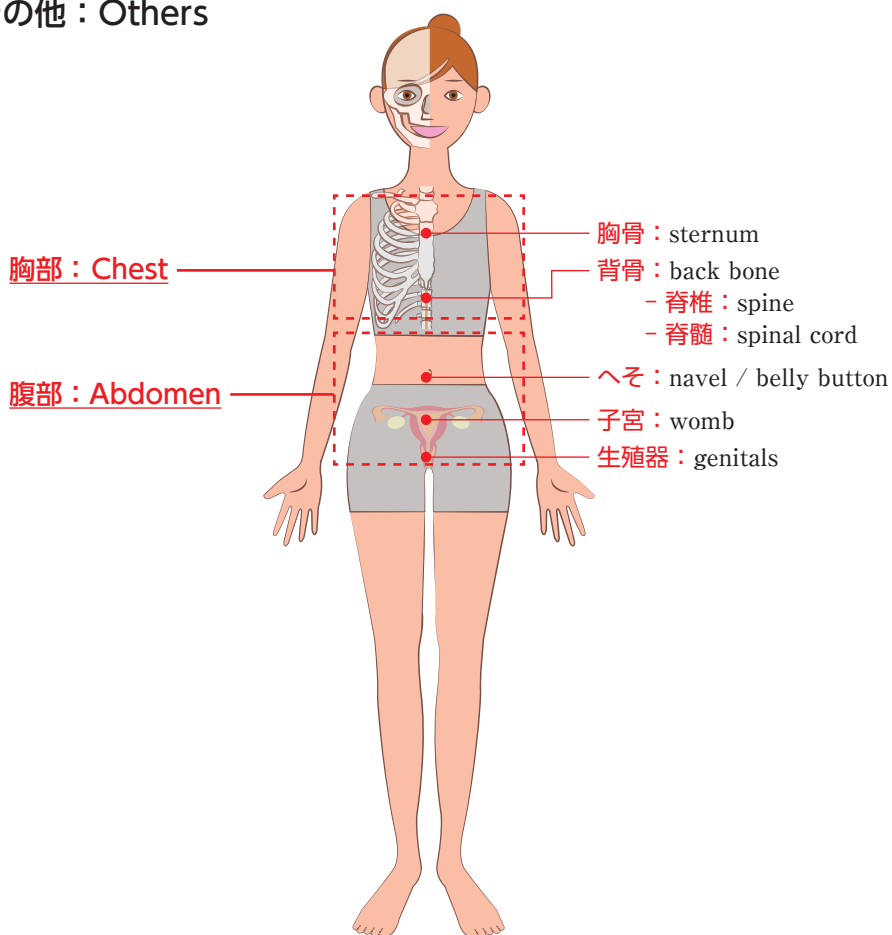
- ・頭部：head
- ・肩：shoulder
- ・腕：arm
- ・ひじ：elbow
- ・上腕：upper arm
- ・前腕：forearm
- ・手：hand
- ・手の甲 / 掌：palm / back of a hand
- ・手指：fingers
  - 親指：thumb
  - 人差し指：index finger / pointer finger
  - 中指：middle finger
  - 薬指：ring finger
  - 小指：little finger / pinky
  - 爪：fingernail
- ・胸部：chest
- ・胸郭：thorax
- ・腹部：abdomen
- ・腰：pelvis
- ・臀部：hip
- ・脚：legs
- ・膝：knee
- ・膝蓋骨：knee cap / patella
- ・大腿：thigh / femur
- ・ふくらはぎ：calf
- ・足：foot
- ・足の甲 / 裏：sole / top of the foot
- ・足指：
  - 親指：big toe
  - 人差し指：second toe
  - 中指：third toe
  - 薬指：fourth toe
  - 小指：little toe / small toe
  - 爪：toenail
- ・皮膚：skin
  - 毛細血管：capillaries

### ●頭部：Head

- ・頭蓋骨：skull
  - 脳：brain
- ・頭皮：scalp
- ・頭髮：hair
- ・おでこ：forehead
- ・後頭部：back of the head
- ・こめかみ：temple
- ・顔面：face
- ・頬：cheek
- ・耳：ears
- ・目：eyes
- ・眼球：eyeball
- ・瞳孔：pupil
- ・まぶた：eyelid
- ・眉毛：eyebrow
- ・まつ毛：eyelash
- ・鼻：nose
- ・口：mouth
- ・顎：jaw
- ・歯：teeth
- ・舌：tongue
- ・鼻腔：sinus
- ・咽喉：throat
- ・喉ぼとけ：Adam's apple
- ・声帯：vocal cord



●その他 : Others







本テキストは、  
Wilderness Medical Associates International  
(WMAI)の協力のもと編集しました。

---

◎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 (WMAI ウィルダネス メディカル アソシエイツ 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

---

## ウィルダネス状況下傷病者コミュニケーション 英語対応実践ガイド

---

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

