

速やかな対応が
生死を分ける

熱中症

事前策

- ・ 不調などを言える雰囲気・関係性を作っておく。
- ・ メンバーは常に互いの状態を気にしながら歩く。

休憩時だけでなく、歩行中にも **こまめに水分補給**を行う

喉が渴いたと感じた時には
すでに**軽い脱水**状態

「**喉が渴く前**」に飲む

熱中症
疑い

- ・ いつもよりペースが遅い
- ・ ふらついて歩く
- ・ 休憩時にモウロウとしている など

安全で涼しい場所を選び、
水分補給をするように声をかける。

周りの者が**風**を送り、
身体を冷やす。

自分でザックを開け、**自分で水が飲めるか？**



- ①周りの者が**風**を送る。
- ②冷却物で、**太い血管**や手のひらを**冷やす**。
- ③回復したら全員、**最短ルートで下山**する。

冷却物：湿らせたタオル、
瞬間冷却材など



まず**救助要請**

- ①**楽な姿勢**にする。
(横になる、衣服を緩める等)
- ②全員で**風**を送る。
- ③冷却物で、**太い血管**や手のひらを**冷やす**。
- ④上体を起こせるようなら**経口補水液**を飲ませる。

速やかな救助要請が
生死を分ける

110 & 119



登山中止を決定・救助に専念

リーダーは「緊急事態」と宣言し
メンバーに徹底

- ・ 要救助者以外にも体調不良者がいないか確認
- ・ メンバーの安全を優先する

リーダーはメンバーに記録、連絡、看護等の役割を指示。
この時から、記録係はすべての状況をメモしていく。

連絡係が携帯GPSで現在地の座標（北緯・東経）を調べ、
年齢・性別・症状・発生日時をメモして
電話が通じるところまで2人以上で移動する。

119番・110番どちらでもよい。
以降は、警察または消防の指示通り動く。
(緊急連絡カード等の活用。)

連絡係以外は、要救助者が少しでも楽になるよう
救助隊が到着するまで看護を続ける。

樹林帯の中で、ヘリの音が聞こえてきたら、
ヘッドランプを最強にしてその方向に振る。

救助隊に引き渡した後、全員無事に下山するために
リーダーはメンバーの気持ちを切り替えさせる。
家族への連絡は登山届（緊急連絡先）から行う。

リーダーは記録係のメモを元に報告書を作成する。