

保健関係資料

目次

保 健 関 係	健康・安全の手引き
	保健室からのお願い
	スズメバチに注意
	マダニに注意
	熱中症に気を付けよう
	ノロウイルスに注意
	豚熱ウイルスの拡大防止について(農林水産省)
	最寄りの医療機関一覧

健康・安全の手引き

英彦山青年の家 研修課

～事前の準備～

□研修生の健康状態の把握

健康面で気になる研修者には、事前に医師の判断・指導を受けさせてください。

※特別配慮することがある場合は、事前に職員へご連絡ください。

□防寒対策

平地との気温差は5～8℃あり、夏場においても朝夕は冷え込む場合があります。

□救急用品、生理用品等の持参

常用している薬のある研修者は、その薬を持参させてください。

□緊急車両の準備

救急車到着まで30分かかります。搬送経路の確認もしましょう。

□マイナ保険証及びこれに準ずるものの持参

【マイナ保険証(原本) / 「資格情報のお知らせ」のコピー /

「医療保険資格情報」のコピー / 「資格証明書」のコピー】

医療機関を受診するためには保険資格の確認が必要です。

～野外活動準備～

□計画

□事前踏査の実施

～研修当日～

□非常口と避難経路の確認



□研修期間中の天候の確認(警報等の確認も行ってください)

※急な天候の変化(霧、雨)や、雷も考えられます。



～野外活動実施に向けての安全対策～

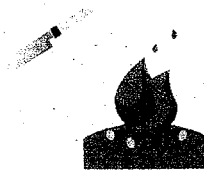
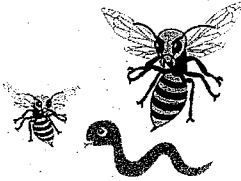
事前踏査のポイント

- コース、エリアの確認 (迷いそうな箇所等)
- 時間の確認
- 引率者の配置の確認
- 緊急搬送経路 (駐車場の確認)



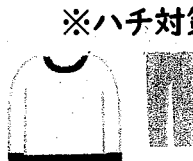
こんなところが危険

- 動植物
- 地理条件
- 刃物・火
- 計画不足 (設定時間等)



服装・装備

- 帽子
- 長袖長ズボン (白色系の服)
- 時計
- 救急セット



救急セット例

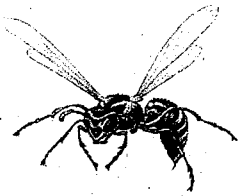
- 消毒薬
- 絆創膏
- 三角巾
- 包帯
- ガーゼ
- サージカルテープ



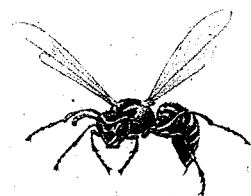
- 体温計
- ピンセット
- かゆみ止め
- ティッシュ
- ゴミ袋
- アルミシート



※防寒対策



スズメバチに注意



英彦山青年の家 研修課

スズメバチに刺される一番危険な時期は、蜂の巣が最も発達し、蜂の数が多くなる7～10月（ピーク8月～9月）と言われています。英彦山でもスズメバチがいます。

野外での活動を行う際は、下記のことにご注意してください。

「カチカチ」という音は、襲撃前の最後通告の合図！
すぐに離れましょう！

スズメバチから身を守る方法

- 服装に注意・・・スズメバチは、黒く動くものに対して攻撃する習性があります。
→白色系の服装（長袖・長ズボン）で必ず帽子をかぶりましょう!!!
- 香りに注意・・・香水・整髪料などのなかには、スズメバチを興奮させるものがあります。
→香水・整髪料はひかえましょう!!!
- ハチを刺激しない・・・手で払わずに、速やかにその場を離れてください。
→ハチに遭遇したら、騒がず体勢を低くしたまま、後ろにゆっくり下がらしましょう!!!

スズメバチに刺されたら

スズメバチに刺されると命に関わる強いショック症状をおこす可能性があります！
速やかにその場を離れ、早急に下記の処置をおこなってください。

- ① 針が残っていればすぐに抜く。
- ② 刺傷部のまわりを水で洗い流す。
- ③ 濡れタオル、氷などで冷却し、安静にする。
- ④ 刺傷部の軽い腫れや赤み程度であれば、処置後、団体に病院へ連れて行く。

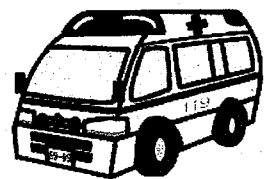
ハチの毒は水に溶けるので、刺された部分を指で強くつまむか、ポイズンリムーバーで毒を絞りだしながら水で洗い流してください。
口で吸い出さないように注意！

次の症状が見られたら、すぐに救急車を要請してください！

《 アナフィラキシーショック 》

- 意識障害
- 呼吸困難
- 血圧低下（脈が弱い）

※命の危険があります！



要注意のアナフィラキシー症状・・・ショック状態へ移行する可能性があります。

じんましん 蕁麻疹・浮腫（むくみ）・嘔吐・下痢・腹痛・めまい・脱力感・しびれ・冷や汗

※過去にスズメバチに刺されたことがある人、アレルギー体質の人は、1時間以内（早ければ10分以内）に上記の症状が出現することが多いです。

※このような症状が見られた場合、自力歩行させずに早急に医療機関へ搬送してください。

ハチに刺されたときは、青年の家職員に至急お知らせください。

マダニに注意

英彦山青年の家 研修課

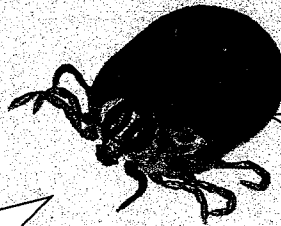
平成25年より、マダニを感染源とする感染症「重症熱性血小板減少症候群」の患者が日本国内において報告されており、死亡例も出ています。平成27年5月に福岡県でも初めての感染者が報告されています。すべてのマダニがウイルスを保有しているわけではありませんが、この英彦山においてもマダニは生息していますので、登山や散策等の野外活動を行う際には、特にご注意ください。

マダニの特徴

大きさ 3ミリ～4ミリ
吸血後 10ミリ～15ミリ

活動が盛んなのは
春～秋（3～11月）

かまれても痛みやかゆみを感じず、気づかないことが多い



野生動物のいる森林や草地などに多く生息

【重症熱性血小板減少症候群（SFTS）】

潜伏期間は6日～2週間。症状は原因不明の発熱（38度以上）、倦怠感、消化器症状（腹痛、嘔吐、下痢等）が主で、頭痛、リンパ節の腫れ、筋肉痛、下血などが起こることもあります。

今のところ、有効なワクチンや治療薬はなく、対症療法が中心です。

感染経路はマダニを介したものが中心であるが、感染動物との接触や感染者の体液との接触による感染も報告されています。

英彦山で野外活動研修を行ったあと、6日～2週間で発熱等の症状があらわれた場合、医療機関で英彦山での研修を行ったことをお伝えください。

【感染しないためには】

- 野外活動の際には、長袖・長ズボンなどを着用し、肌を隠す。
- 帰着後は、肌や衣服にマダニがないか確認する。



【かまれたときは・・・】

一度かみつくと強くくっつき、数日にわたって吸血するので、無理に取らずにそのまま皮膚科を受診してください。無理に引き抜くと、マダニの一部が体内に残って化膿する場合があります。



熱中症に気を付けよう

英彦山青年の家 研修課

運動をすると体に多くの熱が発生します。汗は体の熱を出し、体温を調節しています。暑いと多くの汗をかくため、失った水分と塩分を補給しないと体温は上がったままになります。この状態を放置しておくとならば脳や心臓など重要な部分に障害をきたし命にかかわることがあります。

まずは予防！

1. こんなときは要注意！！

気温が高い日、湿度が高い日、急に暑くなった日、風がない日など
 体育館には温湿度計を設置しています。活動前には必ず確認しましょう。

熱中症予防運動指針		
現在の危険度	WBGT 値 (°C)	行動指針
危険	31以上	運動は原則中止
注意	28~31	激しい運動は中止
警戒	25~28	積極的に休憩
注意	21~25	積極的に水分補給
注意	21未満	適宜水分補給

2. 健康チェックをしっかりと！！

暑さへの耐性は個人差があり、肥満傾向の人、体力の低い人、暑さになれていない人、体調不良の人などは暑さへの耐性が弱い傾向にあります。1日の始まりには、必ず健康チェックを行いましょう。

疲労・発熱・下痢等の症状がある場合は、無理に運動をしないようにしましょう！



3. こまめな水分補給と休憩をとろう！！ 休憩は30分おきに！！

気温が高いと熱中症の危険が高まります。日陰など涼しい場所で休憩し体温を下げながら、活動しましょう。湿度・気温が高い場合、体育館などの室内においても熱中症になる可能性があるため、注意が必要です。

汗には、塩分も含まれているので、0.2%程度の食塩水を補給します。

市販のスポーツドリンク（多くは塩分濃度0.1~0.2%）・経口補水液等の準備をしておきましょう。

4. 直射日光は帽子で避ける！！

暑いときは、軽装にして、素材も吸湿性や通気性のよいものを選びます。
 屋外での活動では、必ず帽子を着用し、直射日光をさえぎりましょう。

熱中症が起こったら
 涼しい場所に運び、
 衣服を緩めて
 寝かせましょう！

対処法

	熱けいれん	熱疲労	熱射病（重度）
症状	<ul style="list-style-type: none"> 顔が赤い 手足のしびれ 手足がつる（こむら返り） 筋肉痛、筋肉の硬直 	<ul style="list-style-type: none"> 顔面蒼白 全身倦怠感 脱力感 吐き気 頻脈 頭痛 めまい 嘔吐 	<ul style="list-style-type: none"> 意識障害あり 手足の運動失調（足がもつれる、転倒、突然座り込むなど） 言動が不自然 高体温 けいれん
対処	<ul style="list-style-type: none"> ①生理食塩水の補給（0.9%食塩水） ②涼しい場所で安静にする。 	<ul style="list-style-type: none"> ①0.2%食塩水か、スポーツドリンクで塩分と水分の補給 ②足を高くし寝かせる ③手足を末端から中心に向かってマッサージ 	<ul style="list-style-type: none"> ①すぐに救急車の要請 ②積極的に身体を冷やす（水をかける、濡れタオルを当てあおぐ等） ③頸部・脇の下・足のつけ根などを水で冷やす（体温を計りながら）

※回復した場合も、容態が急変することがあるので、運動は中止し、経過を観察しましょう！！

ノロウイルスに注意

英彦山青年の家 研修課

ノロウイルスは、乳幼児から高齢者まで幅広い年齢層で急性胃腸炎を引き起こし、特に冬季に流行します。感染力が非常に高く、少量のウイルスでも感染・発症するので、下記のことにご注意ください。

ノロウイルスにかかったら？

体内にウイルスが入り、24～48時間以内に発症します。
主な症状は、下痢、吐き気、おう吐、腹痛、発熱です。



症状回復後も、感染してから1～2週間程度は、ウイルスがふん便中に排出され続けます。

どうやって感染するの？

感染経路の一つとして、ノロウイルスを含むふん便やおう吐物を処理した後やノロウイルスがついた物を他の人が触れることで手についたウイルスが口から取り込まれ感染する場合があります。

ノロウイルスはこんなところにも・・・

手すり、水道の蛇口、ドアノブ、机、いす、引き出しの取っ手、ベッド周りなど、ノロウイルスはいろいろなところに付着します。また、とても軽いため、空中に浮遊することもあります。

感染を予防するには？

①正しい手洗い

ノロウイルスによる感染症は多くの場合、ウイルスに触れた人の手を介して感染が拡大します。感染の有無に関わらず手洗いを徹底させることが感染予防の基本です！

用便後、排泄物の処理の後、食事や野外調理の前には必ず手を洗うようにしましょう。



《手洗いのポイント》

◎石けんを使いましょう！

「10秒間のもみ洗いと15秒間の流水でのすすぎ」を2回繰り返すことで、ウイルスを約0.0001%まで減らすことができます。

◎正しい手洗いをしましょう！

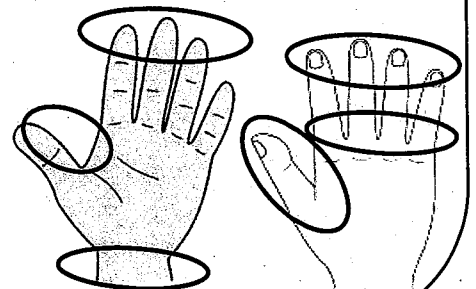
各手洗い場に正しい手洗いの方法を掲示しています。参考にしながら、きちんと手を洗いましょう。

◎こまめに手洗いをしましょう！

・トイレの後 ・食事の前 ・調理の前 ・嘔吐物処理をした後 など

◎汚れが残りやすいところ(★)を意識しながら洗いましょう！

★指先や指の間 ★手首 ★指の間 ★手のしわ ★親指のまわり



②正しい排泄物・おう吐物の処理

ノロウイルスに感染した人のふん便やおう吐物には、ノロウイルスが大量に含まれています。

ふん便やおう吐物の処理は、処理をする人自身への感染と、施設内への汚染防止を防ぐため適切な方法で迅速、確実に行う必要があります。

《おう吐したときは・・・》

青年の家職員に報告し、引率者の方が手順に沿って清掃・消毒してください。青年の家の職員が最終確認を行います。おう吐物処理セットの準備等もありますので、おう吐した際はすぐに事務室にご連絡下さい。

おう吐した方は、他の研修生と離れて更衣等行うようにお願いします。おうと処理を行う方は、エプロン、マスク、手袋を着用し、作業を行ってください。

☆食堂でおう吐した場合

青年の家職員に連絡し、引率者が清掃・消毒してください。食器は返却口には入れず、ビニール袋に入れて消毒後に水洗いしてから、青年の家職員に渡してください。

☆トイレでおう吐した場合

流した後、青年の家職員に連絡し引率者が清掃・消毒してください。処理が終わるまで他の研修生が使用しないように「使用禁止」にします。



☆ベッドでおう吐した場合

青年の家職員に連絡し、引率者が清掃・消毒してください。寝具のみでなく、壁やベッドフレームの清掃・消毒もお願いします。(基本、寝具一式のクリーニングが必要です。)

☆おう吐した寝具類の洗濯

おう吐物や排泄物がついた寝具はクリーニングが必要です。

- ・おう吐物→おう吐物を取り除き、塩素系漂白剤に5~10分浸し、消毒した後、水洗いをして、ビニール袋に入れて、おう吐と分かるように大きくメモを貼り、施設職員に報告してからクリーニングに出してください。

※食堂へはおう吐物が付着したものは持ち込まないでください。

- ・排泄物→水洗いをして、ビニール袋に入れて、クリーニングに出す。

☆入浴

引率者の方は、入浴前に十分洗うよう指導をお願いします。下痢やおう吐など症状がある場合は入浴を控えるか最後に入浴する等の配慮が必要です。

《消毒液の作り方》※効果がなくなるので作り置きはしないでください。

☆ふん便やおう吐物が付着した床、衣類、トイレなどの消毒をする場合

→濃度が **0.1% (1000ppm)** の消毒液をつくります。

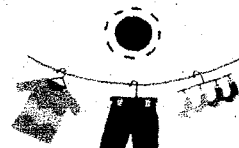
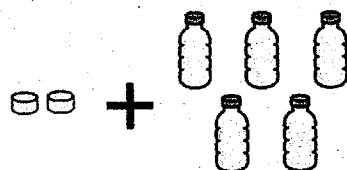
500mlのペットボトルに、ペットボトルのキャップ2杯分のキッチンハイター(次亜塩素酸ナトリウム液)をいれ、全体が500mlとなるように水を入れます。



☆手すり、ドアノブ、水道の蛇口等直接手で触れる場所を消毒する場合

→濃度が **0.02% (200ppm)** の消毒液をつくります。

2.5Lのペットボトルにペットボトルのキャップ2杯分のキッチンハイター(次亜塩素酸ナトリウム液)をいれ全体が2.5Lとなるように水を入れます。



豚熱ウイルスの拡散防止に ご協力をお願いします。



野生いのししの中で豚熱という病気が広がっています。
人間に感染することはありませんが、
豚に感染して養豚業に大きな被害を与えます。
ウイルスを山林から持ち帰らないよう、ご協力をお願いします。

冒ガール

イラスト：緑山のぶひろ
©Nobuhiko Midoriyama

1

ウイルスは土にも含まれます。靴の泥は山で落としましょう。

2

いのししを誘引しないよう飲食物は捨てずに持ち帰りましょう。

3

家畜がいる施設に近寄らないようにしましょう。

4

いのししの死体を見つけたら管轄の自治体に連絡して下さい。

