

令和3年度葛飾区ジュニア指導者研修会  
兼スポーツ指導者フォローアップ研修会

スポーツイベントの安全管理と救急救命講習

2022年3月5日(土)

特定非営利活動法人日本ファーストエイドソサエティ 岡野谷 純

1) イベントの安全管理

- ・スポーツに関わる人の責任
- ・一定頻度者としての役割と責任
- ・スポーツイベントの救護所

2) 心肺蘇生法(CPR)

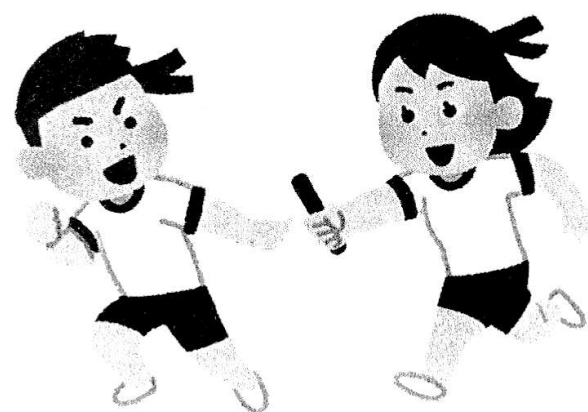
- ・スポーツ中の心停止
- ・コロナ禍での心肺蘇生法(CPR)
- ・AED(自動体外式除細動器)使用の留意点

3) 実習

- ・ペットボトルを使った練習の指導法

3) まとめ

- ・振り返りシートの記入・共有
- ・質疑応答



■中学生・高校生の皆さんからのご質問:

1) 焦ってしまうと思うので、まず最初にしなければいけないことは何ですか?

2) CPRの現場で何が1番大事ですか?

# スポーツに関わる人の責任

■スポーツにはリスクが付きものです。アマチュアスポーツであれプロの競技であれ、リスクはあります。スポーツ活動中に、競技規則に則った上で発生した事故は、原則自己責任です。

■スポーツに関わる人の責任

- (1) 当事者の責任
- (2) 指導者の責任
- (3) 施設管理者の責任
- (4) 大会責任者及び引率責任者の責任

■指導者の安全配慮義務

一方で、スポーツ指導者には参加者の安全に配慮する義務があります。  
参加者の安全配慮（健康状態、病歴、スケジュール、休憩、水分補給等）、天候に関する配慮、プログラムの内容や難度、施設や使用する用具、リスクの予見可能性や回避可能性なども含め安全に配慮する義務があります。  
アルバイト職員やボランティアも、それらの責任を免れる わけではありません。事後の対処方法も身に付けておきましょう。

■スポーツ指導者の法的責任：過失、認識ある過失、未必の故意、故意に分類されます。

過 失	無知や、危険と気づかずに、ついうっかり
認識ある過失	危ないとわかっていたが、大丈夫だと思った
未必の故意	まだ無理そうだが、ケガをするのも経験だ
故 意	ゴール前で相手選手の足を引っかけて倒せ

- ・事故を予見できず、通常では予想できない事象が原因の場合は不可抗力と判定されます。
- ・生命・身体など極めて重要な権利は免責同意書により責任を回避することはできません。

■一定頻度者

一定頻度者とは、業務の内容や活動領域の性格から一定の頻度で心停止者に対し応急の対応をすることが期待・想定される者をいう（厚生労働省）

どのような職種・立場の人が一定頻度者に該当するかは、厚労省通達の中では明確な規定はありません。但し、総務省消防庁の一定頻度者向け講習（普通救命講習 II）では、受講対象者は、スポーツ施設・公衆施設・学校・公共施設等の関係者、スポーツ指導者、公務員、警察官、消防士、消防団員、教員、養護教諭、介護ヘルパー、介護福祉士、客室乗務員、空港関係者、保安関係者、等 と書かれています。

これらの職業人は、職務・立場上の責務として、心肺蘇生を実施し、AED を使用することが期待されている人たちです。そのため厚生労働省通達では、市民よりは高いレベルの心肺蘇生や AED 操作の技術を求めています。

## スポーツの救護

■スポーツイベントに救護所は欠かせません。しかし救護所は、あくまで 競技者や観客の応急手当の場です。常に救急搬送体制を念頭に、救急車の手配、関連諸病院とのコンタクト（連携）を密にしておきましょう。

■競技会の救護所で用意しておく物品は、季節、競技の内容、会場の大きさ、観客の数に加え、医師・看護師等が常駐するかどうかにもよります。

更に、医療者がいるから安心ということではなく、傷病者が発生した時は、

傷病者発生 → 傷病者発見 → 救助 → （救護室までの搬送 → 救護室における  
応急手当とトリアージ） → 医療施設への搬送 ※重症の場合は動かさず、直接搬送  
という一連の流れがスムーズに行なわれるように、救護態勢を整える必要があります。

■救護所としてぜひ常備すべきもの

安静用ベッド、AED、担架、氷水、消毒セット（創傷用）、絆創膏・包帯類、  
体温計、ペーパータオルなど。屋外ではテント、洗浄用の水、飲用冷水も。

◆コロナ禍では感染防止用のマスク、手指消毒剤、グローブ、フェイスマスクなども。

## 心肺蘇生法（CPR）

■スポーツは、運動能力を高めたり、ルールに則り心身を鍛えるための身体運動であり、健康増進や人間関係の構築にも貢献します。

一方で、十分に鍛えていても、予防をしても、スポーツ中の「心停止」は起こります。スポーツにおける心停止は、いくつかの原因から起こり得ます。

1) 突然の心停止（誰とも接触していない状況）

心筋梗塞などの虚血性心疾患、心室細動など致死的不整脈

2) 胸部打撲（人や物に強くぶつかる）

心臓振盪、気胸

3) 頭頸部損傷（中枢神経損傷、意識消失などの後に遅れて発生）

心停止に至った原因が、上記のどの場合だとしても処置は同じです。  
ただちに『CPR（心肺蘇生法）』を実施しなければなりません。



## コロナ禍での心肺蘇生法（CPR）



AHA:G2020  
with コロナ

**胸の真ん中に手の付け根を置き、  
もう一方の手を重ねておき、  
約 5cm の深さ、100～120 回/分の  
速さで押します。しっかり戻します。**

## AED 使用の留意点

- |           |   |
|-----------|---|
| ・ しっかり貼る  | 電極パッドは肌に密着させて貼り付ける  |
| ・ 体が濡れている | 装着場所が汗や水で濡れていたら水分を拭き取る。<br>電極パッド間に水がなければOK。雨は傘等で防ぐか移動する   |
| ・ 胸毛が濃い   | パッドが身体に密着しにくいので、パッドを貼る場所は除毛する<br>カミソリが無ければガムテープなどで取り除く    |
| ・ ペースメーカー | ペースメーカーなどがあれば2～3 cm避けて装着する                                |
| ・ 胸の貼り薬   | 貼り薬や湿布などははがして拭く。（やけどの危険がある）                               |
| ・ 金属類     | ネックレス等の金属は取り除くか、パッド間から遠ざける。                               |
| ・ 小児用パッド  | 小学生未満で使用する。小学生以上は成人用を使う。（日本）                              |
| ・ バッテリー   | バッテリーの低下メッセージがあっても数回は使用できる<br>交換が必要とのメッセージがあれば CPR 中に交換する |
| ・ 女性への配慮  | 周囲から人を離す、目隠しをするなどの配慮をする                                   |
| ・ 消費期限    | AED 本体、パッド、電池の消費期限を確認し交換する                                |
| ・ 新しい AED | 全自動 AED、バイリンガル AED、小児モード付 AED など                          |

# 新しい CPR の練習方法

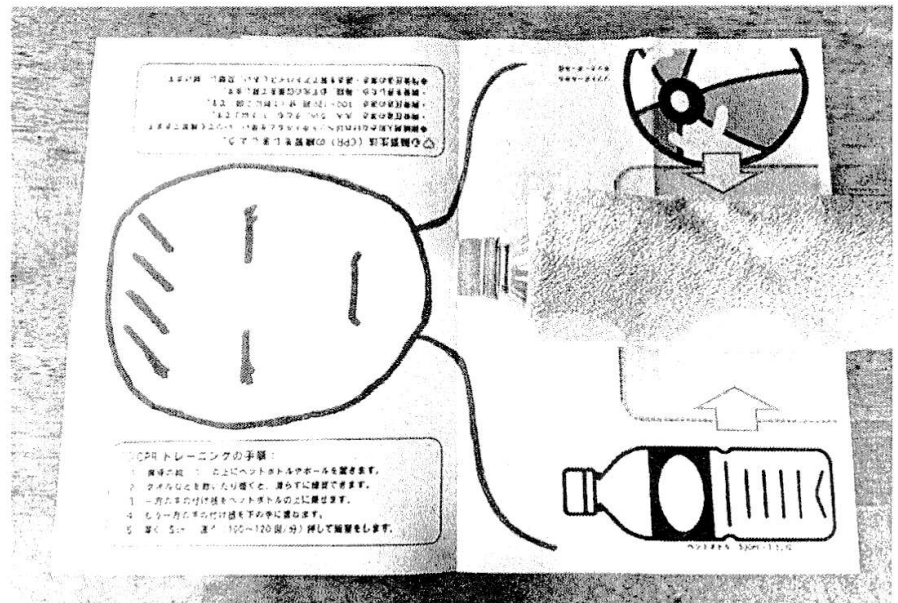
## (指導者として講習を開催する方法)

※コロナ禍での講座では、必ず定められた「感染防止」を充分に実施してください

### 【準備】

#### 1. 参加者に持参してもらうもの

- ① ペットボトル：中は空にする。  
少し固めのものを選ぶ。蓋を  
しっかり閉める。
- ② フェイスタオル・ハンドタオル  
など：ペットボトルを巻く  
(転がり防止、防音)
- ③ バスタオル：膝を保護する。  
ヨガマットなどでもよい。



#### 2. 指導者が用意するもの

- ① A3 (もしくはA4 で印刷、**資料 1**) の練習シート (市販のものでも可)
- ② 予備のペットボトル、タオル類、感染防止具 (マスク、手指消毒剤、グローブ等)

### 【実施】

#### 1. ペットボトルを使った実施方法を知る (参加者に積極的に実施してもらう)

- ① まずは自由に実施してもらう。やってみることが大切。
- ② ポイントを伝える：ペットボトルの上に「手の付け根」を置き、もう一方の手を重ねる。膝を立てて、肩をペットボトルの真上にもっていく
- ③ 約 5cm の深さ、100～120 回/分 の速さで押す。見てあげましょう。

#### 2. 流れに沿って練習をする

- ④ 立って、**資料 2** の「近づく前に」から胸骨圧迫までを練習。胸骨圧迫 2 分間。
- ⑤ 2 人組での練習 (コロナ禍では、各自のペットボトルを使う)。  
2 人目は 119 をかける。深さ・速さを見てアドバイス、疲れたら交替。
- ⑥ 複数部員での役割分担、記録係、連絡係、アドバイス、疲れたら交替など



## 医療機関が知りたいこと（例：熱中症）

熱中症の疑いがある患者について医療機関が知りたいこと（分かる範囲で記入して下さい）

### ①様子がおかしくなるまでの状況

- ・食事や飲水の摂取（十分な水分と塩分補給があったか） 無 有
- ・活動場所 屋内・屋外 日陰・日向
- 気温（ ）℃ 湿度（ ）% 暑さ指数（ ）℃
- ・何時間その環境にいたか （ ）時間
- ・活動内容 （ ）
- ・どんな服装をしていたか（熱がこもりやすいか） （ ）
- ・帽子はかぶっていたか 無 有
- ・一緒に活動・労働していて通常と異なる点があったか （ ）

### ②不具合になった時の状況

- ・失神・立ちくらみ 無 有
- ・頭痛 無 有
- ・めまい（目が回る） 無 有
- ・のどの渇き（口渇感） 無 有
- ・吐き気・嘔吐 無 有
- ・倦怠感 無 有
- ・四肢や腹筋のこむら返り（痛み） 無 有
- ・体温 （ ）℃ [腋下温、その他（ ）]
- ・脈の数 不規則 速い 遅い （ ）回/分
- ・呼吸の数 不規則 速い 遅い （ ）回/分
- ・意識の状態 目を開けている ウウトしがち 刺激で開眼 開眼しない
- ・発汗の程度 極めて多い（だらだら） 多い 少ない ない
- ・行動の異常（訳のわからない発語など） 無 有
- ・現場での緊急措置の有無と方法 無 有（方法： ）

### ③最近の状況

- ・今シーズンいつから活動を始めたか（ ）日前（ ）週間前（ ）月前
- ・体調（コンディション・疲労） 良好 平常 不良
- ・睡眠が足りているか 充分 不足
- ・風邪を引いていたか 無 有
- ・二日酔い 無 有

### ④その他

- ・身長・体重 （ ）cm （ ）kg
- ・いままでに熱中症になったことがあるか 無 有
- ・いままでにした病気【特に糖尿病、高血圧、心臓疾患、その他】  
病名（ ）
- ・現在服用中の薬はあるか 無 有
- 種類（ ）
- ・酒やタバコの習慣はあるか 無 有
- 量（ ）

♡CPR トレーニングの手順：

- 1) 胸骨の上にハンドタオルなどを敷きます。
- 2) 望のペットボトルやボールなどを置きます。
- 3) 一方の手の付け根をペットボトルの上に乗せます。
- 4) もう一方の手の付け根を下の手に重ねます。
- 5) 深く(5cm)、速く(100～120回/分)押しします。

♡心肺蘇生法 (CPR) の練習をしましょう。

- ◆本シートや訓練用人形を使っていつでも練習しましょう。
- ・胸骨圧迫の深さは、大人：5cm、子ども：1/3です。
- ・胸骨圧迫の速さは、100～120回/分(1秒に2回)です。
- ・胸骨を押しただら毎回、元の位置まで戻します。
- ◆胸骨圧迫の深さ・速さを皆でアドバイスし、交替します。

ソフトボールから  
サッカーボール位

ペットボトル：500ml～1.5L位

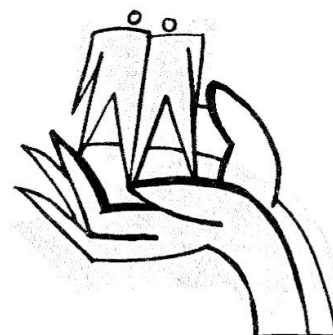
## 救急車が来るまでに（仲間の様子がおかしい??）

心肺蘇生法：「学校・クラブ・友人の安全」編

◆の部分はコロナ禍での対応

### ●近づく前に

- 1) 仲間（倒れている人）の周りに危険なものはないですか？  
ひざまづいても大丈夫？ 危険物、ペットも遠ざけましょう。
- 2) 仲間に自己紹介をします。 周囲のひとにも聞こえるように。  
「（クラブ名）の〇〇です。」  
「応急手当のやり方を知っています、助けます。」  
目が開くならケガや病気のケアを。反応がなければ近づきます。



### ●仲間の横で。（身体を抱き上げてしまわない!!）

- 1) 仲間の肩をたたき、声をかけましょう 「〇〇さん、大丈夫？」
- 2) ぐったりしているなら 誰かにお願いして救急車を呼び、AED も依頼します。  
（周りに誰もいないなら自分が手配します。）

### ●息をしていますか

- 1) 胸やお腹をざっと見て普通の息をしているかを確認します。
- 2) なければCPR（胸骨圧迫、できれば 十人工呼吸）を行ないます。  
胸の真ん中に手の付け根を置き、もう一方の手を重ねておき、  
約5cmの深さ、100～120回/分 の速さで押します。しっかり戻します。  
本人が反応するまで、又は救急隊が「替わります」というまで、続けます。
- 3) 吹き込み用具を持っている場合、30 回押した後に取り出して使います。  
2回吹き込んで、すぐに胸骨圧迫に戻ります。その後は 30：2 で繰り返す。



◆コロナ禍では、相手にもマスクなどをし、胸骨圧迫だけ実施。

### ●AED が到着したら

- 1) AED の電源を入れます。この後は AED が指示する通りに進めます。  
仲間の服（上半身）を脱がし、胸の上に邪魔なものが無いようにします。  
パッドを取り出し、絵の通りに貼ります。（右鎖骨下と左脇の下、前後）  
その間、CPR（胸骨圧迫だけでもよい）をできる人がいたら続けてもらいます。
- 2) AED の指示に従い、仲間から離れます。周囲の人も全員必ず離れます。  
・解析をします：触れていると解析ができないことがあります。  
・ショックをします：触れていると自分が感電します。
- 3) AED の指示に従い、すぐにCPR（胸骨圧迫だけでも）を始めます。  
本人が反応するまで、救急隊が「替わります」というまで、またはAED が再度  
解析を始める（2分後）まで続けます。

