

スポーツの現場におけるAED設置方法、 熱中症対策、頭部外傷に関する指針

日本版NCAA創設に向けた学産官連携協議会
第2回安全安心WG

2017年11月6日(月)14時～17時

スポーツの現場におけるAED設置方法、熱中症対策、頭部外傷に関する指針

スポーツにおけるAEDの設置にあたっては、競技特性に応じた心臓病を理解した上で、適切な場所にAEDを設置し、その設置を周囲へ認知させることが重要である旨の指針が公表されている。

スポーツにおけるAED設置にかかる指針

スポーツの種類

- 心室細動の発生可能性が高いスポーツは、若年層における野球、サッカー、ゴルフなどの球技、水泳、マラソンである。特にマラソンにおける心臓突然死のリスクは高く、0.5件/10万人という報告がなされている。
- また、心臓震盪は、球技、空手などの格闘技において発生する確率が高く、小規模な施設での開催も多いため、これらを主催する競技団体はAEDを携帯しておく等の対策が必要である。
- ゴルフにおいては、比較的競技者の年齢が高く、心停止発生率が0.1/1年と高い。

設置場所

- 学校における突然死はクラブ活動中での発生が多いことから、運動場やプール、体育館のそばにAEDを設置することが望ましい。
- 参加者が5,000人を超えるような大規模なマラソン大会においては、競技場だけでなく、コース全体を通じたAEDの定点配置やモバイルAED体制を敷くことが必要である。
- ゴルフ場など郊外にある競技施設は救急車到着までに時間を要するため、5分以内の除細動が可能となるように複数台のAED設置が望ましい。
- 効果的なAEDの設置にあたっては、競技参加者が多い大規模施設への設置を優先する等秩序だった設備配置と、設置していることそれ自体の周知が重要である。

出所：「AEDの適正配置に関するガイドライン」一般財団法人日本救急医療財 / 「AEDの具体的な設置・配置に関する提言」日本循環器学会AED検討委員会、日本心臓財団

スポーツの現場におけるAED設置方法、熱中症対策、頭部外傷に関する指針

スポーツにおける熱中症予防としては、一般的に熱中症予防のために用いられる暑さ指数(WBGT)と、熱中症の場所別・季節別の傾向を把握し、適切な予防対策について指導者と確認することが重要である旨の指針が公表されている。

スポーツ現場における熱中症対策にかかる指針

熱中症予防のための運動指針			
WBGT*	湿度	気温	
31	27	35	運動は原則中止
28	24	31	厳重警戒(激しい運動は中止)
25	21	28	警戒(積極的に休憩)
21	18	24	注意(積極的に水分補給)
			ほぼ安全(適宜水分補給)

*WBGT(Wet-bulb Globe Temperature)とは、熱中症を予防することを目的として1954年にアメリカで提案された、ISO等で規格化された国際的な指標である。この指標は、気温、湿度と輻射熱および気流の影響を反映してる。

発生傾向

- 学生スポーツにおける種目別の熱中症発生傾向として、野球やラグビー、サッカーなど屋外で行うスポーツに多く発生していますが、防具や厚手の衣服を着用する柔道や剣道などの屋内のスポーツでも多く発生している。
- また、月別の発生傾向としては、梅雨明けの急に気温が上がる頃(7月下旬)に多く発生している。

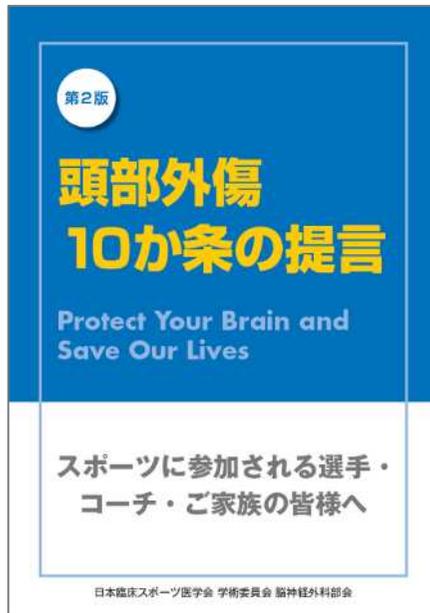
予防対策

- 左記WBGTに応じた適切な運動強度を設定する。
- 暑さに慣らすために順化期間(2-3日)を設け、運動負荷を徐々にかける。
- 発汗に伴う水分および塩分を適切に補給する。
- (特に防具を着用するスポーツにおいて)衣服での温度調節を行う。
- 運動前・運動中・運動後において、指導者と体調等の確認を行う。

スポーツの現場におけるAED設置方法、熱中症対策、頭部外傷に関する指針

スポーツ現場で起こる頭部外傷が重症にならないようにするために、コーチや選手、家族がどのように対応すればよいかについて、脳神経外科の専門家がその指針を纏め公表している。

頭部外傷を防止するための指針



目次

はじめに 2

目次 3

頭を打つとどんなことが起こるか 4

10か条の提言

1 頭を強く打ってなくても安心はできない 6

2 意識消失がなくても脳振盪である 9

3 どのようなときに脳神経外科を受診するか 16

4 搬送には厳重な注意が必要 19

5 意識障害から回復しても要注意 24

6 脳振盪後すぐにプレーに戻ってはいけない 28

7 繰り返し受傷することがないように注意が必要 30

8 受診する医療機関を日頃から決めておこう 33

9 体調がすぐれない選手は練習や試合に参加させない 35

10 頭部外傷が多いスポーツでは脳のメディカルチェックを 37

著者紹介 39

