

運動・スポーツ中に

# ● ● ● 事故が発生した場合の対応



## 事故発生に備えた体制構築と医療との連携

- 安全対策の責任者を定め、役割分担を明確にするとともに、必要な数の安全管理スタッフを配置していますか？

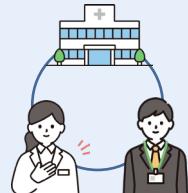
- 緊急時の連絡体制を確立していますか？

- 消防署や医療機関との連絡を確認していますか？

※ 休日や夜間にに対応可能な医療機関を確認し、事故発生時の対応を事前に相談しておきましょう

- リスクの高い競技を行う場合、迅速に応急手当ができるよう、医療関係者やファーストレスポンダーを待機させていますか？

※ ファーストレスポンダーとして、アスレティックトレーナー、スポーツ救急員、養護教諭などが考えられます



## 事故発生時の基本的な対応

- 落ち着いて怪我をした人の状況を観察しましょう

話しかけると反応しますか

自分で手足を動かせますか

呼吸はしていますか(胸やお腹が動いているか)

顔色、爪の色は変色してませんか

脈はありますか

体温は高いですか？低いですか？

出血はありますか

肌は湿っていますか

- 命に関わる場合はすぐに救急要請(119番通報)を行いましょう

意識がない場合

呼吸していない場合

脈がない場合

大出血している場合

## 症状に応じた応急手当

### 出血がある ▶ 特徴：大出血の場合生命に関わる



- 救急要請(119番通報)

対応方法  
備考

- ・20%の血液が急速に失われると出血性ショック状態
- ・30%を失うと生命に危険

- 直接圧迫止血法を実施

対応方法  
備考

- ・清潔なガーゼなどを出血部位に当て、その上から手や体重をかけて強く圧迫する
- ※素手で血液に触らないように注意

- 直接圧迫止血法で止まらない場合、止血点圧迫法を併用

対応方法  
備考

- ・患部と心臓との間にある止血点を押さえる
- ※壊死予防のため完全に止めないように注意

- 呼吸・脈がない場合は心肺蘇生を実施

対応方法  
備考

- ・強く(成人5cm以上/小児胸の厚さの約1/3)、速く(100回～120回/分)、  
絶え間なく行う

## 心停止・急に倒れた ▶ 特徴：突然死に至る顕著な兆候

- 救急要請(119番通報)  心肺蘇生を実施 ※ AEDが現場にある場合はAEDを使用

### 対応方法 備考

- ・強く(成人5cm以上/小児胸の厚さの約1/3)、速く(100回~120回/分)、絶え間なく行う
- ※ 心停止から5分以内にAEDによる電気ショックを行えば救命率が高い
- ※ 水難事故の場合は気道確保と人工呼吸を優先



## 頭頸部外傷(重度意識障害、頸髄・頸椎損傷) ▶ 特徴：命に係わる、後遺症を残すものが多い

- 動かさずにすぐに緊急要請(119番通報)  呼吸がない場合は心肺蘇生  
※ AEDが現場にある場合はAEDを使用

### 判断基準

- ・開眼できない
- ・けいれん
- ・四肢の痛み・しびれ
- ・話せない
- ・繰り返す嘔吐
- ・異常感覚
- ・明らかな運動麻痺
- ・強い首の痛み
- ・力が入らない



## 頭頸部外傷(脳震盪症状)

- 速やかに医療機関を受診させる  
 意識障害が出現した場合や悪化して動けない場合は、救急要請(119番通報)  
 回復しても当日のプレーは中止

### 症状

- ・頭痛
- ・嘔吐
- ・二重に見える
- ・同じことを何度も聞く
- ・めまい
- ・吐き気
- ・見当識障害
- ・混乱や興奮状態など
- ・ふらつき
- ・ものが見えない
- ・打撲前後を覚えていない
- “何かおかしい”と思われる場合

## 熱中症(熱射病) ▶ 特徴：多臓器障害を合併し、死亡率が高くなる

- 救急要請(119番通報)  涼しいところに運び、速やかに身体冷却

### 対応方法 備考

- ・高体温(40°C以上)と意識障害が特徴
- ・30分以内に40°Cを超える高体温域を脱する必要
- ・首から下全体を氷水・冷水に浸けることが最も効果的  
(難しい場合は冷たい水道水を首から下全体にかけ続ける方法も推奨)
- ※ 広い体表面を一度に冷やすことが重要

- 回復しても当日のプレーは中止



## 熱中症(熱疲労)

- 涼しい場所に運び、衣服をゆるめて寝かせる  
 体温上昇がある場合は身体冷却 ※ 安静にし、水分・塩分を補給すれば通常は回復

### 症状

- ・脱水、全身倦怠感、脱力感、めまい、吐き気、嘔吐、頭痛等の症状

## 熱中症(熱けいれん)

- プレーを離れさせ、患部をよく伸ばす(ストレッチング)

### 症状

- ・四肢の筋や腹筋のけいれん、筋肉痛



## 熱中症(熱失神)

- 水分補給、涼しい場所に運び、寝かせる、脚を高くする

### 症状

- ・めまい、失神等

