

+ SPORTS SAFETY

熱中症

横紋筋融解症

筋肉に過度の負荷 ▶ **筋肉が壊れる**
 筋肉のけいれんや痛みが、
 継続的に広範囲にわたる

緊急対応 ▶ 早期の医療機関受診

©SPORTS SAFETY JAPAN

61

+ SPORTS SAFETY

熱中症

熱疲労のメカニズムと症状

大量の発汗 ▶ 水分補給不足 ▶ 脱水

頭痛
 めまい・吐き気
 倦怠感・だるさ
 大量発汗

62

+ SPORTS SAFETY

熱中症

熱疲労の対応

涼しい場所へ移動
 衣服を緩める
 水分補給
 楽な姿勢で足を上げる
 濡れタオル、氷などで体を冷やす

©SPORTS SAFETY JAPAN

63

+ SPORTS SAFETY

熱中症

熱射病のメカニズムと症状

体温を調節する中枢機能の破たん ▶ **体温が上がり続ける**

高体温
 意識障害・言語障害

64

+ SPORTS SAFETY

熱中症

熱射病の対応

救急車&AED
 全身冷却（アイスバスなど）
 水分補給（意識がある場合）

©SPORTS SAFETY JAPAN

65

+ SPORTS SAFETY

熱中症

熱射病の対応

体温を下げる方法と速度

冷却方法	速度 (0-0.4)
2°Cの水水に全身を浸ける	0.35
8°Cの水風呂に全身を浸ける	0.2
20°Cの水風呂に全身を浸ける	0.18
水運水を全身にかけ続ける	0.08
扇風機に当たる(室温22°C)	0.05
首・わきの下・足の付け根(動脈)のアイシング	0.05

Exertional Heat Stroke in Competitive Athletesから改変

66

+ SPORTS SAFETY

熱中症

熱射病の対応

30分以内に39度以下へ
氷へのアクセスが重要
氷の袋をあてるだけでは不十分

一に冷却、二に搬送



SPORTS SAFETY JAPAN

67

+ SPORTS SAFETY

熱中症

予防/対策

教育プログラム
(暑熱順化、適切な水分補給、体調管理法、冷却方法)

体調管理
(過去の既往、日々の体調、体重)

ガイドラインの確認
(競技別、施設別、年代別)

知る



安全なスポーツ環境のための
さまざまな学習プログラム

68

+ SPORTS SAFETY

熱中症

予防/対策

水分補給
(運動前、ドリンク、体重計、尿のカラーチャートなど)

冷却方法
(プール、ブルーシート、タオル、バケツ、ホース、扇風機など)

氷へのアクセス
(製氷機など)

暑さ指数計

備える



安全なスポーツ環境のための
さまざまなアイテム

69

+ SPORTS SAFETY

熱中症

予防/対策

関係者との連携
(体調管理、負荷調整など)

迅速な冷却体制
(冷却方法、搬送方法、EAP、給排水)

環境整備
(選手が申告しやすい環境)

整える



安全なスポーツ環境のための
仕組みづくり

70

+ SPORTS SAFETY

落雷

71

+ SPORTS SAFETY

落雷

落雷の対応

ピカッ!ゴロッ!はすぐに避難

アナウンスと避難場所への誘導

競技再開は、最後の雷から30分経過後

落雷時の避難場所の確保



72

+ SPORTS SAFETY

落雷

雷撃の種類

73

+ SPORTS SAFETY

落雷

避難場所がない場合

木や電柱など高いものの近くは危険

屋根だけでは危険（閉め切れる建物の中へ）

外で避難する場合は、体を低く地面との接地部分を最小限に

74

+ SPORTS SAFETY

落雷

避難場所

閉め切ることのできる広い建物（鉄筋）の中

金属製の閉め切ることのできる場所（バス、車）

75

+ SPORTS SAFETY

落雷

避難場所での注意

電化製品、電源、電話などから離れる

水周り（水道、配管、シャワーなど）にも近づかない

窓や扉からもできるだけ離れる

76

+ SPORTS SAFETY

落雷

準備

避難場所の確保

競技中止/再開の基準確認

常に気象情報をチェック

77

+ SPORTS SAFETY

緊急時対応計画

エマージェンシーアクションプラン（EAP）

78

+ SPORTS SAFETY

EAP エマージェンシーアクションプラン

スポーツセーフティアクション

安全な環境を作る行動

知る=人
SAFETY ACTION
啓える=体制
備える=物

79

+ SPORTS SAFETY

EAP エマージェンシーアクションプラン

目的

医療機関への迅速な搬送

80

+ SPORTS SAFETY

EAP エマージェンシーアクションプラン

- 1) 現場での適切な対応⇒トリプルHへの対応
- 2) 医療機関への迅速な搬送⇒搬送方法&経路の確保

EAPの作成
+
シミュレーション訓練
+
EAP ハドル

81

+ SPORTS SAFETY

EAP エマージェンシーアクションプラン

EAPの作成ポイント

施設/場所ごと
イベントごと
チームごと
わかりやすく、簡潔に

82

+ SPORTS SAFETY

EAP エマージェンシーアクションプラン

EAP項目

- 施設情報
- 緊急スタッフ/連絡先
- 設置場所
- ルート
- エリア別マップ
- 役割分担

83

+ SPORTS SAFETY

EAP エマージェンシーアクションプラン

Emergency Action Plan 緊急時対応計画

救急車搬送経路 (球場内に救急車が入る場合)

P15

左へのルート

右へのルート

スパインボード+AED 設置場所

84

+ SPORTS SAFETY

EAP エmerGENCYアクションプラン

基本情報			
施設名:	TEL:		
住所:	TEL:		
連絡先			
安全責任者:	TEL:	施設管理者:	TEL:
ホームAT:	TEL:	医務室:	TEL:
警備:	TEL:	ホームAT:	TEL:
連絡:	TEL:	消防:	TEL:
タクシー会社1:	TEL:	TEL:	TEL:
タクシー会社2:	TEL:	TEL:	TEL:
病院1:	TEL:	TEL:	TEL:
病院2:	TEL:	TEL:	TEL:
病院3:	TEL:	TEL:	TEL:
災害発生時/ルート			
火口:	避難:		
避難所:	避難所:		
避難経路:	避難経路:		
緊急出入口:	緊急出入口:		
関係機関/外部機関との連携			
連携:	連携:		
AED連携:	AED連携:		
備考:	備考:		
作成日: / /			

85

+ SPORTS SAFETY

EAP エmerGENCYアクションプラン

役割分担

86

+ SPORTS SAFETY

EAP エmerGENCYアクションプラン

その他の共有事項

ハンドサイン
(緊急事態、スパインボード、カート)

その他のルール
(安全ガイドライン、落雷、感染症など)

87

+ SPORTS SAFETY

EAP エmerGENCYアクションプラン

緊急時アクションフロー

緊急時サイン

ONEコマンド

対応スタッフ

救命キット

動線

88

+ SPORTS SAFETY

EAP エmerGENCYアクションプラン

シミュレーション訓練

スタッフ

場所

シナリオ

検証

定期開催

89

+ SPORTS SAFETY

EAP エmerGENCYアクションプラン

シミュレーション訓練ポイント/事例

シナリオ

競技エリア以外

搬送手順/動線

協力/連携

プライバシー

記録

トリプルH&その他外傷など

トイレ、更衣室等

カート、ストレッチャー

連絡ツール、サイン、動員

目隠し、人垣、対応エリア

時間経過ログ

90

+ SPORTS SAFETY

EAPハドル

ゲーム前の確認事項

EAPの確認（ホーム側の仕切り）
両チームメディカル&運営スタッフ参加

役割分担
救命具
サイン・フロー
動線



91

+ SPORTS SAFETY

スポーツセーフティーの導入

92

+ SPORTS SAFETY

スポーツセーフティーの導入

知る

教育プログラム（スタッフ&選手）
EAP研修（全施設）
定期開催




93

+ SPORTS SAFETY

スポーツセーフティーの導入

備える

AED・救急キット
搬送器具（ストレッチャー等）
製氷機
固定具





94

+ SPORTS SAFETY

スポーツセーフティーの導入

整える

EAPの作成・共有
EAPシミュレーション訓練
EAPハドル
サーベイランス（事故調査&共有）




95

+ SPORTS SAFETY

**HOPE FOR THE BEST
PLAN FOR THE WORST**

最善を望み、最悪に備える

96



97

＋ SPORTS SAFETY

eラーニングで学ぶ
スポーツセーフティ

無料登録で
今すぐ資格を
ゲット!!

LEARNING CENTER
ラーニングセンター
～シフトワークベースで学ぶeラーニング～

BASICコース スタート

＋ SPORTS SAFETY

LEARNING CENTER
ラーニングセンター
～シフトワークベースで学ぶeラーニング～

BASICコース スタート

QRコード

NPO法人スポーツセーフティリーダー

98