

# 「スポーツ現場に必要な 応急・救命処置の方法」

実施日	講師
令和4年1月23日(日) 荻窪体育館 アリーナ	飯沼 誠司 (一般社団法人 ATHLETE SAVE JAPAN 代表理事、ライフセーバー)

## ★★★講師からのアドバイス★★★

### ① 一次救命処置

- ・通報してから病院に搬送する前に、**皆にできることを強化することが、命をつなげるために大事なことである。**
- ・心停止してから蘇生の可能性は、1分ごとに7~10%低下し、5分経過すると救命率は50%まで下がる。そのためいち早く一次救命を行う。一瞬のことではあるが、すぐに動けるかどうかにかかっている。
- ・救命処置の流れ

- a) 周囲の安全確認 b) 反応の確認「大丈夫ですか?」と3回くらい確認する
- c) 応援の要請「誰か来て下さい」→「119番通報をお願いします」「AEDを持ってきて下さい」
- d) 呼吸の確認 e) 胸骨圧迫(胸が5~6cm位沈む強さで押すのが適切) f) AED到着→音声ガイドにしたがう



### ② AEDの有効活用で救命率は上がる

- ・AEDの普及率は世界一だが、AEDの実施率は4.2%と少ない。AEDを使用した人の社会復帰率は53.2%と高い。
- ・現場ではいち早く使用する。そのため「誰か来てください」「AED使える方いますか」「胸骨圧迫できる人はいませんか」と、周りの人を巻き込む。救命率は、胸骨圧迫を行うと2倍、AEDを使用すると更に2倍あがる。

### ③ スポーツ現場では…

- ・**スポーツ施設のどこにAEDがあるのか、日頃から場所を確認しておく。**(近くの駅やコンビニなども確認する)
- ・スポーツ時の突然の事故等で使えるように、AEDを取りに行く人、胸骨圧迫をする人とシミュレーションすると良い。

### ④ 救命処置における感染対策

- ・**自分の身を守ったうえで救助する!**これは鉄則である。
- ・助ける人、助けられる人ともにマスクを着用する。ディスポーザブルグローブ(ゴム手袋)は必ず着用する。救急箱やAEDのボックスの中に、ディスポーザブルグローブを入れておく。
- ・**血や吐物は、感染リスクがあるため絶対に触らないこと。**



## 受講者からのShare Memo

な る ほ ど

💡 競技だけを教えるのではなく、しっかり安全面やリスクマネジメントも頭に入れて指導することが大切であるということを伝えたい!

💡 AED操作は難しくない。音声にしたがっておこなえば出来る!

💡 119番通報時、救急隊員が現場に駆け付けるまでの間に、電話で救命処置を指示してくれる!

💡 救命は、皆で協力する!  
迷ったら行動する!

💡 早く対応するためにも、AEDの場所を確認しておくことが大事である!



もっと学んでみよう!

令和2年度の  
withコロナシリーズの  
レポートはこちら



[https://sportssuginami.org/contents/code/r\\_academy\\_2020](https://sportssuginami.org/contents/code/r_academy_2020)