

MINATO RUGBY CLUB

みなとラグビークラブ

安全対策マニュアル

第1版 2011年 9月 2日
2013年 6月 16日



目次

1章 準備としての安全対策

1 生徒の健康管理と健康状態の把握として

- 1.1 生徒の健康管理について保護者へのお願い
- 1.2 健康カードの記入
- 1.3 ヘルスチェックシートの記入

2 救急箱について

- 2.1 救急箱の内容物
- 2.2 試合時の救急箱の使用方法

3 日常の安全対策

- 3.1 講習会への取り組み
- 3.2 連絡体制
- 3.3 保険加入

2章 活動時における安全対策

1 練習前の確認

- 1.1 気候条件の把握
- 1.2 生徒の健康状態の把握

2 練習時の注意

- 2.1 外傷・障害の予防
- 2.2 ラグビーに適した服装
- 2.3 水分とミネラル補給
- 2.4 夏季の暑さ対策について

3 試合時の準備

- 3.1 本部の設置について
- 3.2 各試合会場について

4 気象状況に応じた対応

- 4.1 悪天候について
- 4.2 WBGT の運用

3章 事故発生時の対策

1 事故発生時の対応

- 1.1 緊急時対応手順及び連絡先

2 応急処置について

- 2.1 応急処置ハンドブック
- 2.2 頭部打撲等により脳震盪が疑われる場合
- 2.3 熱中症を疑った場合

資料

- ・みなとラグビークラブ ヘルスチェックシート
- ・WBGT 記録シート
- ・脳しんとう報告書
- ・熱中症:医療機関が知りたいこと

1

1.1 保護者に対する説明

保護者に当クラブ活動の目的・安全対策・運営体制などを理解して頂き、クラブの規約に同意した上で子供を参加させる責任があるという事を説明する。
参加するにあたり、家庭とクラブが相互に協力していく必要があることを説明する。
なお、保護者は子供の参加に際して、子供がもつ持病や食事制限、アレルギーなどの配慮すべき情報および参加当日の健康状態などを報告する必要があることを説明する。

みなとラグビークラブ 参加承諾書(確認書)

練習・試合当日の注意として

練習や試合の前日は十分な睡眠時間がとれるように早く寝かせる。
発熱および健康上の問題がないかどうか確認をする。
朝食をしっかりと摂らせる。
生徒の健康状態を把握しヘルスチェックシートへの記入をする。

夏季における熱中症等の対策として

日頃の暑さに十分慣れておいてもらう。
直射日光に対する服装の準備をする(風通し吸汗のよい服装、帽子の着用等)。
水分の補給の準備をする。
水分補給用の水筒・水・スポーツドリンク・保冷剤・氷などを持参させてください。その日の温度・湿度により、20～30分で強制給水させます。クラブとしても多少の水やスポーツドリンクなどは用意しますがあくまで非常用(予備)とさせていただきます。

1.2 健康カードの記入

健康カードを作成し、生徒の情報を把握し非常時の対応が取れるように準備する。

記入項目

名前
学年(該当学年時の西暦)
血液型
既往歴
かかりつけの医療機関
緊急連絡先

* 個人情報の取り扱いに充分注意を払って、
メディカルが管理する
(合宿、試合用にコピーを作成)

みなとラグビークラブ健康カード

学年・名前: _____

血液型: _____

既往症: _____

かかりつけの医療機関(名前・住所): _____

緊急連絡先: _____

保護者の皆様へ
日常の中で、睡眠(休養)・食事の管理を！特に練習前は早く寝る！！
朝ごはんも必ず！！夏は練習後帰宅後に体調を崩す場合があります
ご注意ください。エアコンに慣れず、上手に汗をかいて、水分補給をしてください。

1.3 ヘルスチェックシートの記入

練習日当日の生徒の体調を把握するためにヘルスチェックシートを採用する
練習前に指導者または安全対策委員がチェックをし、指導者に申し渡した上で練習参加の可否を判断する。
(別紙1)ヘルスチェックシート資料

2章「活動時における安全管理」

1.2 生徒の健康状態の把握 参照

生徒の健康状態を家庭、クラブ双方で把握し、生徒の安全を守ることを目的とする。

チェックシートの提出が無く、生徒の健康状態を把握できない場合には原則、練習参加をさせない。

		学年: _____ 名まえ: _____			
みなとラグビークラブ ヘルスチェックシート					
月/日	体温	種痘	朝食	コメント	印
7月2日 (例)	平熱	7～8	△ 保 指	保 指	種痘が定かではありません。
	高・低	7以下・8以上			
7月9日	平熱	7～8	保 指	保 指	
	高・低	7以下・8以上			
7月16日	平熱	7～8	保 指	保 指	
	高・低	7以下・8以上			
7月23日	平熱	7～8	保 指	保 指	
	高・低	7以下・8以上			
7月30日	平熱	7～8	保 指	保 指	
	高・低	7以下・8以上			

2

2.1 救急箱の内容物

内容物リスト(医務委員の判断で内容物は変わることがあります)

各3セット以上準備品

メディカルバッグ

バンドエイド、滅菌ガーゼ、ティッシュ、爪切り、三角巾、鼻ボン(鼻血止め)
ハサミ、テーピング用テープ(白)、包帯テープ(茶)、コールドスプレー、氷のう

以下、主救急箱に1セット以上準備

ネット、綿花、ガーゼ用テープ

シップ、冷却シート(熱さまシート)、虫刺され薬、消毒液、筋肉痛用塗り薬
マジック、体温計、爪切り、救急用ハサミ(バンドエイド切り)、ポリ手袋

2.2 試合時の救急箱の使用方法

試合の応急処理に必要な内容物をメディカルバッグに分け、各学年担当が搬送する

バンドエイド、滅菌ガーゼ、ティッシュ、三角巾、鼻ボン(鼻血止め)
ハサミ、テーピング用テープ(白)、包帯テープ(茶)、コールドスプレー、氷のう

3

3.1 講習会への取り組み

大阪府ラグビーフットボール協会主催の安全講習会等へ、各指導者が積極的に参加を行い、様々な情報の収集等を通じて生徒の安全確保に努める。
各学年の活動に医務委員(メディカルサポーター認定員)が帯同できるよう、認定取得を積極的に行う。

安全対策講習会を定期的に行う。(年1回)

アラウンドメディカル(見学者を含む保護者の方々)にも安全対策の監視をしていただき、練習中で気づいた事があれば、指導者、メディカルに助言いただく。保護者の方々の医務委員(メディカルサポーター認定員)講習会への参加を積極的に行う。

3.2 連絡体制

スクール活動時の保護者の緊急連絡先、連絡方法の確認と管理をする。(健康カードを活用)

3.3 保険加入

みなとラグビークラブは、みなとスポーツクラブ傘下のクラブであり、通常練習及び試合実施に関して、みなとスポーツクラブを通してスポーツ安全保険に加入しており、障害補償及び賠償補償の範囲はスポーツ安全保険の範囲内となります。

スポーツ安全保険の詳細は以下URLをご参照ください。

<http://www.sportsanzen.org/hoken/hoken1.html>

1

1.1 気候条件の把握

警報や注意報が発令されていないかを確認し、大雨警報や雷警報等が出ている場合、活動は中止する。

活動前に避難場所の確認をしておく。

雷を含む悪天候時は「3.1. 悪天候について」を参照。
地震などの災害時は自治体が定める避難場所とする。

WBGT を活用し練習実施内容の目安とする

練習前、練習中、練習後にWBGT等の数値を計測し練習内容の目安とする。

詳細は「3.2. WBGT の具体的運用」を参照

その計測データおよび生徒の様子をメモに記録しておくことで今後の練習実施内容の参考とする。

1.2 生徒の健康状態の把握

練習開始時間の15分前を集合時間とする。

練習開始前は以下の準備及び確認を行う。

- (1) 生徒は出席時にヘルスチェックシートを提出する。
保護者は気になる事があれば些細なことでも指導者に伝達する。
- (2) 安全対策委員は異常の記載が無いかをチェックし、異常所見がある場合は、必要に応じ保護者にその内容を確認する。

練習開始前に、必要に応じてコーチミーティングを実施し、生徒の健康状態、気象条件等の情報共有を行う。

練習開始後15分以内に、集まったヘルスチェックシートを集計チェックし、各学年担当コーチへ情報伝達を行う。

- (3) 各学年担当コーチはヘルスチェックシートの内容確認する。
異常所見のある生徒、朝食をしっかりと食べていない生徒、前日の睡眠が少ない生徒などを確認する。
- (4) その他申し伝え事項を報告する。

* 練習中に具合が悪くなったり、ケガをした子供のカードに状況を記入、保護者にケアを喚起する。

2

2.1 外傷・障害の予防

生徒に対する説明

ラグビーは身体的接触を伴うスポーツであり、事故・怪我を防止し、安全に楽しくプレーするために3Sと3Fの重要性を伝え、ルールを理解し、守り、技術を習得することの必要性を伝える。

3S	On Side	ルールを守る
	No Side	試合後は敵・味方無し
	For the Side	一人一人がチームのために

3F	Fight	闘争心
	Fair Play	フェアプレー
	Friendship	友情

ラグビーに適した体作り

ラグビーを安全におこなうのに必要な、プレーヤーの首を中心に、首に連なる背中・肩、及び胸、腹などの筋力強化、及び股などの柔軟性強化に努める。

体幹のトレーニング

若年層の基礎体力低下を補う必要がある。
 コンタクトプレー時の頭の下がらない正しい姿勢のベースは体幹。
 倒れない姿勢の保持に必要であり、立ってプレーするためにも体幹の強さは重要。

基本姿勢の指導

肩をすくめる姿勢で（シュラッグ：顎を引き、胸を張り、背を丸めない）
 しっかり足を踏み込む。（パワーフット：膝を曲げて腰を落とす）
 手を広げない、脇を締める。

しっかりと前を見る

眼をつぶったり、視線をそらすと体幹筋の効果が発揮されない。

相手のタックルを受けた時の安全な倒され方を身につける。

タックルされた場合を想定してボールを持った状況であごを引いて背筋を丸める正しい受身の動作ができるよう十分に訓練する。

詳しくは「競技規則 U15ジュニアラグビー」参照

http://www.rugby-japan.jp/laws/pdf/law_book_2010_tjm.pdf

目をつぶらない 頭を直接ぶつけない 腰よりも頭を下げない

2.2 ラグビーに適した服装

ラグビー活動時には爪を短く整えておく。

ラグビーに適した服装でプレーする。

試合時について

ヘッドキャップ、ジャージ、ソックスを着用する。
 高学年はマウスピースの着用が望ましい。

通常練習時

ヘッドキャップを着用する。
 長袖のシャツの着用を勧める。

夏季活動時（直射日光に対する対策）

帽子を着用させる。
 風通し、吸汗のよい衣服を着用させる。
 裸体の禁止、日焼け止めクリームの使用等

2.3 水分とミネラル補給

水分補給は水・お茶（塩分が補給できない）ではなく、ミネラルの入ったスポーツドリンクで行うことが望ましい。

夏季等の暑い時期には練習、試合に際して十分に水分補給を行い熱中症の発生を防止する。のどの渇きがあると無いとにかかわらず、練習、試合前には事前にある程度の水分を補給し、練習・試合中も、のどの渇きを感じる前に継続的に水分補給を行う。

水分のみの補給にしないため、塩分を含む飴等のミネラル補給も配慮する。

一度にたくさん飲むと吐くことがあるので、無理をして飲まない。

2.4 夏季の暑さ対策について

気温の高くなる時間帯での練習や試合を控えると同時に湿度にも十分注意を払う。

試合時間や練習時間および内容に十分配慮する（長時間連続する練習、試合の回避および内容の変更等）。

疲労度や体調などに十分注意し、常に各自でコンディショニングチェックを行うよう心掛ける（心拍数、体温、汗の出方等）。

水分の補給を十分にし、適宜休息をとる。

生徒の直射日光に対する対策をとる（裸体の禁止、風通し、吸汗のよい服装、帽子の着用等）

3

3.1 本部の設置について

試合時の連絡及び、けがや病気への対応のためにチームの本部を設置する。
 本部へは救急セット(夏季には冷却用氷)等の応急処置が可能な備品を準備する。
 夏季の氷の準備は各家庭に協力を仰ぎ、試合開始前に集め準備をする。
 本部へは応急時の冷却処置のための日陰を設ける。または、日陰にできるだけ近い場所に設置する。
 試合会場が離れた場所になる場合は、本部を2か所に設ける。
 花園ラグビー場開催の場合に試合会場が離れる場合には、第1・第2・練習グラウンドの近くと、東大阪多目的グラウンドに各1か所ずつ設ける。

3.2 各試合会場について

試合の応急処置に必要な内容物をメディカルバッグに分け、各学年担当が搬送する
 内容物は 2.2 試合時の救急箱の使用法 に準ずる。

4

4.1 悪天候について

突風、急激な気温低下、激しい雨、雷鳴、雷光、等予兆現象があった場合は状況を判断し早急に練習、試合を中止する。
 雷注意報、警報の発令があり落雷の危険性が高いと判断した場合は直ちに練習、試合を中止する。
 付近で落雷のあった場合は、樹木、ポール、電柱等5m以上の物体を探し4m以上離れた場所に避難する。
 周辺に高い物体がない場合は姿勢を低くし速やかに移動する。
 周囲への落雷が激しく、逃げられない時は、その場で両足を揃えてしゃがみ、目を閉じ、指で両耳穴をふさぐ。
 避難場所は以下の通りとする。
 市岡中学などの学校施設の場合は校舎とする
 八幡屋グラウンド時はみなとスポーツセンターとする

4.2 WBGT の運用

25 まで 生徒の様子を観察しつつ適宜水分の補給。
 練習時の自由給水ならびに強制給水を指導者の確認のもとで実施する。
 25 31 (30分練習・数分休憩)のサイクルを、生徒の様子を観察しつつ実施。
 練習時の自由給水ならびに10分の休憩時の強制給水を指導者の確認のもとで実施する。
 31 以上 コーチミーティングを行い、練習継続の検討および内容変更についてを打ち合わせする。
 練習途中に31 を超えた時には、速やかに安全対策委員から各学年指導者へその旨を伝え、練習継続等の検討を行う。

1.1 緊急時対応手順及び連絡先

事故発生時の緊急連絡・通報は、組織的に対応できるように緊急連絡体制を確立する。

みなとラグビークラブとして以下の体制をとっています。

医務委員(メディカルサポーター) 川口・北木・長濱・馬醫・藤原・三田村・三宅・村尾・森田(敬称略)
安全対策委員(メディカル) 北木・竹田・馬醫(晶)・森田・山田 (50音順:敬称略)

緊急時における対応

発見者

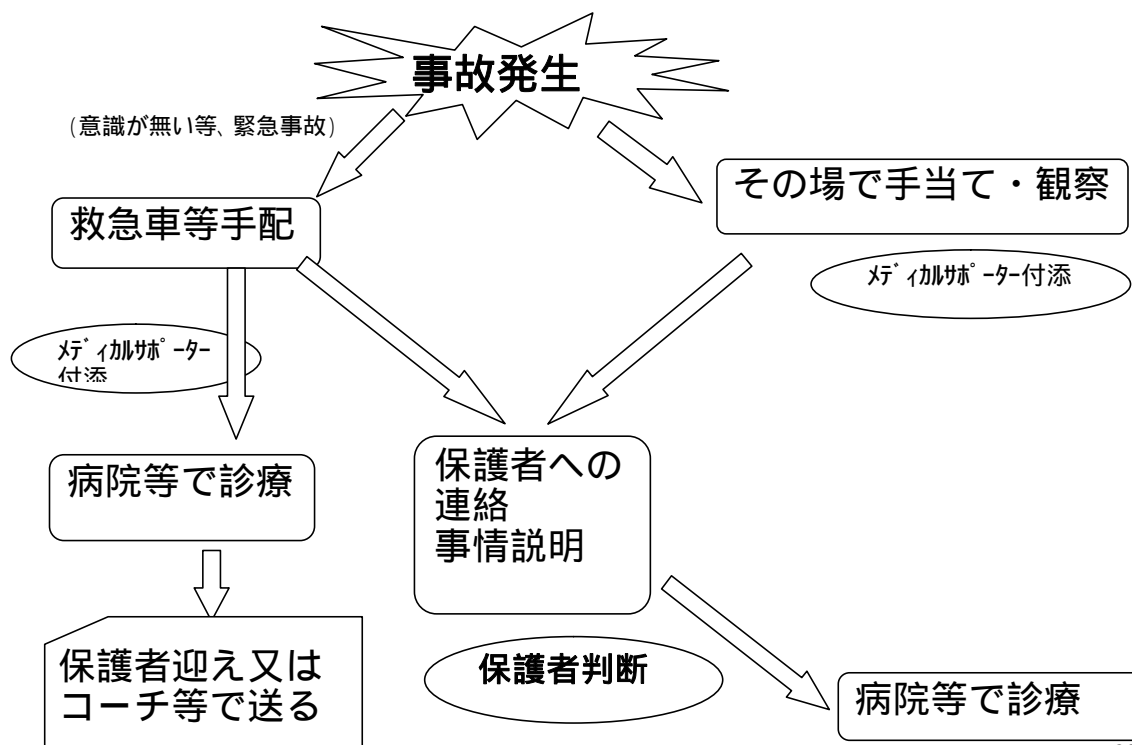
協力者を要請する。(大きな声で事故発生を周囲に連絡)
可能な限りの事態の把握および応急処置を行う。
そばを離れない。

協力者

緊急を要すると判断する場合は、救急車を要請する。
医務委員(メディカルサポーター)、安全対策委員(メディカル)、学年指導者に連絡する。
医務委員(メディカルサポーター)・安全対策委員(メディカル)・学年指導者
事態の把握に努め、関係機関へ連絡するとともに、応急処置等の指示並びに事後の連絡を行う。
救急車要請時には以下の内容を伝える。
負傷者の所在地 負傷内容・容態 名前 年齢 付添いの有無。
事態の状況を保護者へ連絡する。
試合時や合宿時は運営委員または合宿施設へ連絡する。

相談連絡先および近くの緊急搬送病院

通常練習時 (市岡中学、八幡屋グランド)		
みなとラグビーチームDr.: 太田整形外科 土曜:9:00-12:30 休日・祝日休診	06-6576-1800	大阪市港区弁天1-3-3 クロスシティ弁天町2F
緊急搬送病院: 船員保険病院	06-6572-5721	大阪市港区築港1-8-30
手島病院 土曜:9:00-13:00 休日・祝日休診	06-6458-3151	大阪市福島区福島3丁目2-9 休日・整形外科のみ受け付け
合宿時 (2009-2011年の合宿場所)		
大阪市信太山青少年野外活動センター	0725-41-2921	和泉市伯太町3-12-86
府中病院	0725-43-1234	和泉市肥後町1-10-7
和泉市立病院	0725-41-1331	和泉市府中4-10-10
合宿時 (2012年以降の合宿場所)		
淡路島民宿ひさしげ 淡路文化会館G	0799-85-0523	兵庫県淡路市郡家931-2
津名病院		兵庫県淡路市大町下66番地の1



2.1 応急処置ハンドブック

「ラグビー外傷・障害ハンドブック」(財団法人日本ラグビーフットボール協会)に詳しく説明されているので、熟読して

本マニュアルでは、以下について表記されている。

- [1] チームの安全対策
- [2] 試合時の医務体制
- [3] 応急処置の原則
- [4] 出血に対する処置
- [5] すり傷
- [6] 部位別処理法

以下に内容を抜粋。詳細は「ラグビー外傷・障害ハンドブック」を参照。


- [3] 応急処置の原則
 - ・運動による突然死の対応 ABC
気道確保(Airway) 人口呼吸(Breathing) 心臓マッサージ(Circulation)
AED使用を用いて除細動(Defibrillation)
 - ・スポーツによるケガの対応 RICE
安静(Rest) 冷却(Ice) 圧迫(Compression) 手足を上げる(Elevation)
- [4] 出血の処置
 - ・出血部は水で汚れを落としてガーゼ等をあて固定
 - ・ワセリン、クリームの使用は勧めない
- [5] すり傷
 - ・傷の部分を水道水で良く流す
 - ・オキシフル、マキロン、キズドライは**治りを遅くするので使わない**
 - ・出血が止まっているキズはフィルム(ネクサスケア、テガダーム)で覆う
 - ・(ソープサン)を使うと強い止血作用
 - ・すり傷は(キズパワーパッド、デュオアクティブ)を使用
 - ・指先、爪のキズは(ハイドロサイト)等のポリウレタン材
- [6] 部位別処理法(代表的なもの)
 - (1) 脳しんとう
 - チェック項目は 意識喪失、めまい、ふらつき、吐き気
 - 基本的にその日に病院受診、症状が軽快したとしても早めに病院受診
 - コンタクトプレーは3週間の経過後に再開すること
 - 以下、「2.2. 頭部打撲等により脳震盪が疑われる場合」参照
 - (3) 口腔: 歯の脱落
 - 抜け落ちた歯を**湿らせた状態(牛乳が良い)**急いで歯科医院へ。脱落した歯が再生着する場合がある。
 - 牛乳がその場に無い場合は一時的にスポーツドリンクや水道水に漬けてもよい。歯の保存専用液も市販。
 - 牛乳に歯を漬けておいた場合、6時間経過しても歯は元に戻すことができると言われている。
 - (4) 頸部(くび)
 - 起き上がれないときは頸椎の安定・安静と救急車。
 - 起ききあがれるが頸椎の動きが良くないときは運動中止と安静
 - (5) 肩の脱臼
 - 90度に曲げた肘を上方に押し上げ鎖骨の端を上方より圧迫しテーピング。三角巾にて吊る。
 - (6) 鎖骨骨折
 - 肘を90度に曲げ腕全体を三角巾で固定。骨折部を冷やす。
 - (7) 肘(じん帯損傷)
 - そのまま動かさず反対の手で保持。肘を固定する。冷やす。

- (8)手(指)の骨折、脱臼、腱断裂、ねんざ
むやみに指を引っ張ってはいけない。冷やす。
内出血がある場合はじん帯損傷、骨折が疑われる 病院受診
- (10)膝関節(じん帯、半月板損傷)
膝の安静を図る
- (11)肉離れ
応急処置はRICE(安静/冷却/圧迫/手足を上げる)とテーピング、弾力包帯固定
- (12)足関節(ねんざ)
RICE(安静/冷却/圧迫/手足を上げる)とテーピングやギブス固定
- (13)アキレス腱炎
歩行は禁止。(予防として練習前後によくアキレス腱ストレッチングをしておく)
- (14)ショック
顔面蒼白、ぼんやりしている、冷汗をかいている
気道を確保し、衣服をゆるめて寝かせる。両足下にものを敷き上へ挙げる。
- (18)熱中症
涼しい場所に移し、衣服をゆるめて寝かせる。水分補給をする。
水に触れさせ体温を下げる。首、わき、ももの付け根に冷却材。
以下、「2.3. 熱中症を疑った場合」参照
- 熱中症8カ条
1. 知って防ごう熱中症
 2. あわてるな、されど急ごう救急処置
 3. 暑い時、無理な運動は事故のもと
 4. 急な暑さは要注意
 5. 失った水と塩分取り戻そう(0.1～0.2%の食塩水)
 6. 体重で知ろう健康と汗の量
 7. 薄着ルックでさわやかに
 8. 体調不良は事故のもと

2.2 頭部打撲等により脳震盪が疑われる場合

日本ラグビーフットボール協会 <http://www.rugby-japan.jp/news/2010/id8349.html>
 RB第10条 医学的関連事項「脳震盪」についてのレギュレーション改定に関して(通達)
http://www.rugby-japan.jp/laws/2011/1107_concussion.html
 脳震盪 ガイドライン等について
<http://www.rugby-japan.jp/about/committee/safe/concussion2011/guideline.html>

プレーヤーの安全を守るため、「脳震盪の疑い」発見 確認の手順を踏み、「脳震盪の疑い」により退場となる
http://www.rugby-japan.jp/about/committee/safe/concussion2012/guideline/ref_card.pdf

<p>「脳震盪／脳震盪の疑い」簡易判断表</p> <p>1. 「脳震盪／脳震盪の疑い」の所見</p> <p>頭部、顔面、頸部、あるいは、ほかの部位への衝撃の後で、以下の所見がみられる。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・意識消失 ・ぼんやりする ・嘔吐 ・不適切なプレーをする ・ふらつく ・反応が遅い ・感情の変化(興奮状態、怒りやすい、神経質、不安) <p>2. 「脳震盪／脳震盪の疑い」の症状</p> <ul style="list-style-type: none"> ・頭痛(プレーを続けることができない程度) ・ふらつき ・霧の中にいる感じ ・以下の質問に正しく答えられない(見当識障害・記憶障害) <p><input type="checkbox"/> 自分のチーム名を言えない。</p> <p><input type="checkbox"/> 今日は何月何日ですか？</p> <p><input type="checkbox"/> ここはどここの競技場ですか？</p> <p><input type="checkbox"/> 今は、前半と後半のどちらですか？</p>	<p>3. バランステスト</p> <p>「利き足でないほうの足を後ろにして、そのつま先に反対側の足の踵をつけて一直線上に立ってください。</p> <p>両足に体重を均等にかけ、手を腰にして、目を閉じて20秒間じっと立っててください。もしバランスを崩したら、目を開けて元の姿勢にもどして、また、目を閉じて続けてください。</p> <p>20秒間で、6回以上バランスを崩したら(下記のようなことがおこったら)、退場</p> <ul style="list-style-type: none"> ・手が腰から離れる ・眼をあげる ・よるめく ・5秒以上、元の姿勢にもどれない 
--	--

脳震盪を受傷した選手を評価する標準的な方法(10歳以上で適用可能) SCAT 等資料も参考にする。
<http://www.rugby-japan.jp/about/committee/safe/concussion2011/guideline/SCAT2.pdf>
http://www.rugby-japan.jp/about/committee/safe/concussion2011/guideline/Pocket_SCAT2.pdf

退場したプレーヤーは医師の診察を受ける、医療機関を受診する。
 意識が回復した後に再び意識が低下することがあるので、帰宅後も一人にしないで経過を観察させる。
対応のできる人間(成人)をそばにさせる。
 痛み止めの内服薬の中には損傷部位の出血傾向を強めるものもあるので、使用に関しては医師に十分に確認した上で行う。睡眠薬の使用禁止、アスピリンや抗炎症性薬の使用は禁止。
 受傷直後4時間は寝ない。 **受傷後～24時間はとくに注意を要する。**

段階的競技復帰(Graduated Return To Play -GRTP-)

- レベル1: 安静(心身の完全な休養)
- レベル2: 軽い有酸素運動(ウォーキング、水泳など)
- レベル3: スポーツ固有運動(ランニングドリル)
- レベル4: コンタクトの無いドリル(パス、筋力トレーニング)
- レベル5: フルコンタクト(練習参加には医師の証明書が必要)
- レベル6: 競技復帰(リハビリ完了)

受傷後は14日間の練習と試合を禁止、安静にして(レベル1)経過をみる。
 14日以上経過して最後の24時間に症状がない場合にレベル2に進む。
 各レベルとも24時間以上連続して症状がないことを確認して次のレベルに進む
 次に進んだレベルで症状が出たら24時間安静にする。安静にして症状が出なければ1つ前のレベルに戻りそのレベルの運動から始める。
 症状の診断にはPocketSCAT2を利用する。

レベル5は最短で20日である。
 19歳未満の場合はレベル6に進む前に医師の同意(証明書)を取ること。

2.3 熱中症を疑った場合

熱中症 環境保険マニュアル http://www.env.go.jp/chemi/heat_stroke/manual/full.pdf

熱中症を疑った時には、死に直面した緊急事態であることをまず認識し、重症の場合は救急隊を呼び、現場ですぐに体を冷やし始めることが必要。

1. 涼しい環境への避難

風通しのよい日陰や、できればクーラーが効いている室内などに避難させる。

2. 脱衣と冷却

・衣服を脱がせて、体から熱の放散を助ける。

・露出させた皮膚に水をかけて、うちわや扇風機などで扇ぐことにより体を冷やす。

・氷のうなどがあれば、それを頸部、腋窩部(脇の下)、鼠径部(大腿の付け根、股関節部)に当てて皮膚の直下を流れている血液を冷やす。

・深部体温で40℃を超えると全身痙攣(全身をひきつける)、血液凝固障害(血液が固まらない)等の症状。

・体温の冷却はできるだけ早く行う必要があり、重症者を救命できるかどうかは、いかに早く体温を下げる事ができるかにかかっています。

・救急隊を要請したとしても、救急隊の到着前から冷却を開始することが求められる。

3. 水分・塩分の補給

・冷たい水を与える。

冷たい飲み物は胃の表面で熱を奪う働きがある。大量の発汗があった場合には汗で失われた塩分も適切に補える経口補水液やスポーツドリンクなどが最適。食塩水(1リットルに1~2g食塩)も有効。

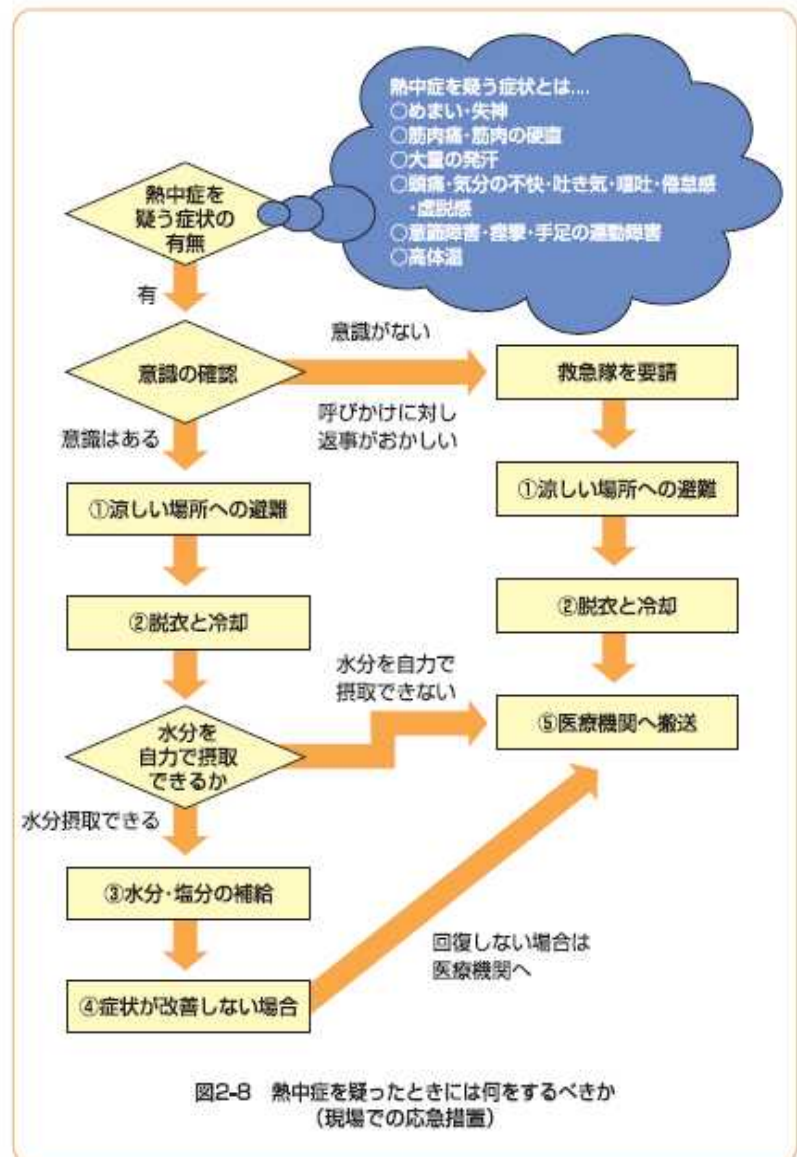
・応答が明瞭で、意識がはっきりしているなら、水分の経口摂取は可能。

・呼びかけや刺激に対する反応がおかしい、応えない(意識障害)、時には誤って水分が気道に流れ込む可能性がある。また、吐き気を訴える、吐く、という症状は、すでに胃腸の動きが鈍っている証拠。

これらの場合には経口で水分を入れるのは禁物。

4. 医療機関へ運ぶ

・自分で水分の摂取ができない時は、緊急で医療機関に搬送することが最優先の対処方法。



引用文献

- スポーツ安全保険詳細 <http://www.sportsanzen.org/hoken/hoken1.html> スポーツ安全協会
- 競技規則 U15ジュニアラグビー http://www.rugby-japan.jp/laws/pdf/law_book_2010_tjm.pdf 日本ラグビーフットボール協会
- 2009 2010 U15 ジュニアラグビー競技規則について http://www.rugby-japan.jp/laws/2009/laws_junior_09.html 日本ラグビーフットボール協会
- 熱中症 環境保険マニュアル http://www.env.go.jp/chemi/heat_stroke/manual/full.pdf 環境省
- 雷に関する注意 <http://www.rugby-japan.jp/news/2011/id10582.html> 日本ラグビーフットボール協会
- 夏合宿を前に <http://www.rugby-japan.jp/news/2011/id10581.html> 日本ラグビーフットボール協会
- 頭部 http://www.rugby-japan.jp/about/committee/med&sci/2005/handbook/001_toubu.html 日本ラグビーフットボール協会
- 頭部打撲等により脳震盪が疑われる場合 <http://www.rugby-japan.jp/news/2010/id8349.html> 日本ラグビーフットボール協会
- ラグビー外傷・障害ハンドブック 日本ラグビーフットボール協会

参考文献

- 堺ラグビースクール安全対策マニュアル <http://www.sakairugby.com/school/anzen2011.pdf> 堺ラグビースクール
- 安全推進(重傷事故・体幹訓練) 日本ラグビーフットボール協会
- 経口補給療法のすすめ 災害・救急医療におけるORT研究会

学年： なまえ：

月/日	体温	睡眠	朝食	コメント		印
	平熱	7～8	△ 牛乳だけ	保	睡眠不足でボーっとしてます。	みなと
	高・ 低	7以下 ・8以上		指		
	平熱	7～8		保		
	高・低	7以下・8以上		指		
	平熱	7～8		保		
	高・低	7以下・8以上		指		
	平熱	7～8		保		
	高・低	7以下・8以上		指		

学年： なまえ：

月/日	体温	睡眠	朝食	コメント		印
	平熱	7～8	△ 牛乳だけ	保	睡眠不足でボーっとしてます。	みなと
	高・ 低	7以下 ・8以上		指		
	平熱	7～8		保		
	高・低	7以下・8以上		指		
	平熱	7～8		保		
	高・低	7以下・8以上		指		
	平熱	7～8		保		
	高・低	7以下・8以上		指		

練習日	場所	天気	風	時刻	WBGT値	TA(気温)	湿度	TG(黒球温度)
	市岡中	晴れ	普通	9:45	29.8	33.5	50	39.4
		"	"	10:50	29.6	33.8	49	42.6
		"	"	12:00	31.6	36.2	45.3	44.1

メモ これぞ“夏”という暑さで、気温は9時半の時点ですでに32度！ただ、湿度は低く風も有り熱がこもる様子は見られなかった。体験参加の子たちは少しダウン気味であったが、低学年は皆元気に活動していた

練習日	場所	天気	風	時刻	WBGT値	TA(気温)	湿度	TG(黒球温度)
	市岡中							
	八幡屋							

メモ

練習日	場所	天気	風	時刻	WBGT値	TA(気温)	湿度	TG(黒球温度)
	市岡中							
	八幡屋							

メモ

練習日	場所	天気	風	時刻	WBGT値	TA(気温)	湿度	TG(黒球温度)
	市岡中							
	八幡屋							

メモ

練習日	場所	天気	風	時刻	WBGT値	TA(気温)	湿度	TG(黒球温度)
	市岡中							
	八幡屋							

メモ

脳しんとう(疑い)報告書

http://www.rugby-japan.jp/about/committee/safe/concussion2011/guideline/report_concussion.pdf

脳震盪 / 脳震盪の疑い報告書

報告日	年	月	日
-----	---	---	---

チーム名称	
報告者氏名	
緊急連絡先	

1. 受傷者

氏名	年齢 才	生年月日 年 月 日	ポジション
----	---------	---------------	-------

2. 受傷時の状況

発生日 年 月 日	時刻 <input type="checkbox"/> AM <input type="checkbox"/> PM
場 所	コンディション
受傷時の状況に○ <input type="checkbox"/> タックルをした <input type="checkbox"/> タックルをされた <input type="checkbox"/> スクラム <input type="checkbox"/> モール <input type="checkbox"/> ラック その他、特記事項	

3. 受傷時の処置

応急処置の内容
医師または病院名

脳震盪について

IRB第10条 医学的関連事項「脳震盪」についてのレギュレーション改定に関して(通達)

http://www.rugby-japan.jp/laws/2011/1107_concussion.html

脳震盪 ガイドライン等について

<http://www.rugby-japan.jp/about/committee/safe/concussion2011/guideline.html>

ポケットSCAT2

http://www.rugby-japan.jp/about/committee/safe/concussion2012/guideline/Pocket_SCAT2.pdf

ポケットSCAT2



以下の症状(頭痛など)や全身的な徴候(歩行の不安定性など)、脳機能の障害(混乱など)、異常行動のどれか一つでもあるときには、脳震盪を疑うべきである。

1. 症状

以下の徴候や症状のうちどれかが見られるときには、脳震盪の疑いがある。

- | | |
|----------------|---------------|
| ■ 意識消失 | ■ すばやく動けない感じ |
| ■ 痙攣発作、ひきつけがある | ■ 霧の中にいる感じ |
| ■ 健忘症 | ■ “気分が良くない” |
| ■ 頭痛 | ■ 集中力がない |
| ■ 頭部圧迫感 | ■ 思い出せない |
| ■ 頸部痛 | ■ 疲れている、活力がない |
| ■ 吐き気や嘔吐 | ■ 混乱している |
| ■ めまい | ■ 眠くなりやすい |
| ■ ものが霞んで見える | ■ いつもより感情的 |
| ■ バランスが悪い | ■ 怒りやすい |
| ■ 光に過敏 | ■ 悲しい |
| ■ 音に敏感 | ■ 神経質、不安感がある |

2. 記憶力

全ての質問に正しく答えられなければ、脳震盪の疑いがある。

- “ここはどこ(の競技場)ですか”
- “今は前半後半どちらですか”
- “最後に得点したのは誰ですか”
- “最後の対戦相手は”
- “最後の試合は勝ちましたか”

3. バランステスト

直列立ち

“非利き足を後ろにし、そのつま先と反対側の足の踵を接して一直線上に並べて立ってください。体重を両足に均等にかけられるようにしてください。手を腰から離さず、目を閉じたままで20秒間、安定性を維持するようにしてください。あなたがその姿勢から動いた数を数えます。もしその位置から、よろめいて動いてしまったら、目を開けて初めの位置に戻ってバランスを取り続けてください。あなたが位置につき、目を閉じたら開始します。”

20秒間選手を観察します。もし6回以上エラー(手が腰から離れる、目を開ける、つま先と踵が離れる、歩く、よろめく、転ぶ、5秒間以上開始の位置から離れたままになる、など)があったら、脳震盪の症状がもしもありません。

脳震盪が疑われる選手は、直ちに競技を中断させ、急いで医学的評価を受けさせるべきであり、一人きりにしたり、自動車の運転をさせたりすべきではない

http://www.rugby-japan.jp/about/committee/safe/concussion2012/guideline/ref_card.pdf

【脳震盪/脳震盪の疑い】簡易判断表

1. 【脳震盪/脳震盪の疑い】の所見

頭部、顔面、頸部、あるいは、ほかの部位への衝撃の後で、以下の所見がみられる。

- ・意識消失
- ・ぼんやりする
- ・嘔吐
- ・不適切なプレーをする
- ・ふらつく
- ・反応が遅い
- ・感情の変化(興奮状態、怒りやすい、神経質、不安)

2. 【脳震盪/脳震盪の疑い】の症状

- ・頭痛(プレーを続けることができない程度)
- ・ふらつき
- ・霧の中にいる感じ
- ・以下の質問に正しく答えられない(見当識障害・記憶障害)

- 自分のチーム名を言いなさい。
- 今日は何月何日ですか？
- ここはどここの競技場ですか？
- 今は、前半と後半のどちらですか？

3. バランステスト

「利き足でないほうの足を後ろにして、そのつま先に反対側の足の踵をつけて一直線上に立ってください。

両足に体重を均等にかけ、手を腰にして、目を閉じて20秒間じっと立っててください。もしバランスを崩したら、目を開けて元の姿勢にもどして、また、目を閉じて続けてください。

20秒間で、6回以上バランスを崩したら(下記のようなことがおこったら)、退場

- ・手が腰から離れる
- ・眼をあける
- ・よろめく
- ・5秒以上、元の姿勢にもどれない



- [IRB 脳震盪 ガイドライン\(約1.7MB\)](#)
- [SCAT2\(Sport Concussion Assessment Tool 2\)\(約2MB\)](#)
- [ポケット SCAT2\(約836KB\)](#)
- [「脳震盪 / 脳震盪の疑い」簡易判断表\(レフリー携帯用\)\(約475KB\)](#)
- [段階的競技復帰の証明書\(約49KB\)](#)

各府県安全対策委員長様

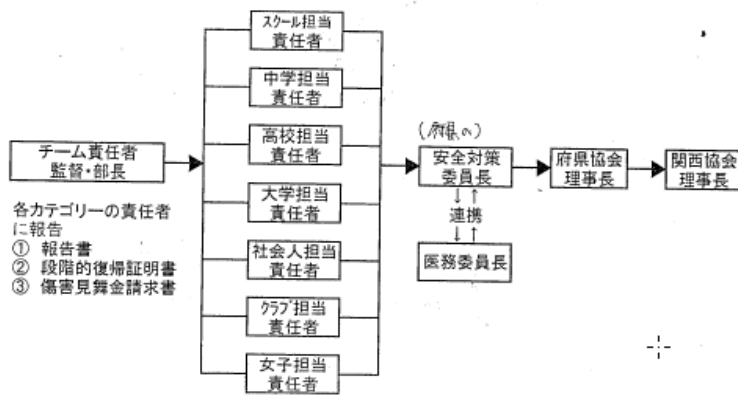
平成24年2月27日

関西ラグビーフットボール協会
安全対策委員長 前田 嘉昭

脳震盪／脳震盪の疑いに関する届け出について

2月5日(日)全国安全推進講習会 関西協会ブロック伝達講習会においてご連絡いたしました上記届け出につきまして、再度ご連絡いたします。尚、各カテゴリーにおける責任者は各府県協会安全対策委員長から指名して下さい。

〈脳震盪／脳震盪の疑いがあった場合〉 報告義務者A(当該チーム責任者)の場合
報告義務者B・C(レフリー・マッチドクター)に関してはラグビー外傷・障害対応マニュアルに準ずる。



※ 傷害見舞金給付表のA.頭部外傷の中に新たに「1. 脳震盪/脳震盪の疑いで検査を受けた者(10歳) 2万円」が追加されたことを各カテゴリーの責任者から改めて各チームにご連絡をお願いいたします。

熱中症

医療機関が知りたいこと

熱中症 環境保険マニュアル 23ページ

http://www.env.go.jp/chemi/heat_stroke/manual/full.pdf

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不具合になるまでの状況

- ・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 無 有
- ・一緒に活動・労働していて通常と異なる点として何か気づいたか

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（痛い） 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 ウトウトしがち 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 ヶ月前
- ・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
- ・いままでに病気をしたことがあるか【特に糖尿病、高血圧、心臓疾患、その他】（ ）
- ・現在服用中の薬はあるか（ ）
- ・酒やタバコの習慣はあるか（ ）

熱中症予防運動指針

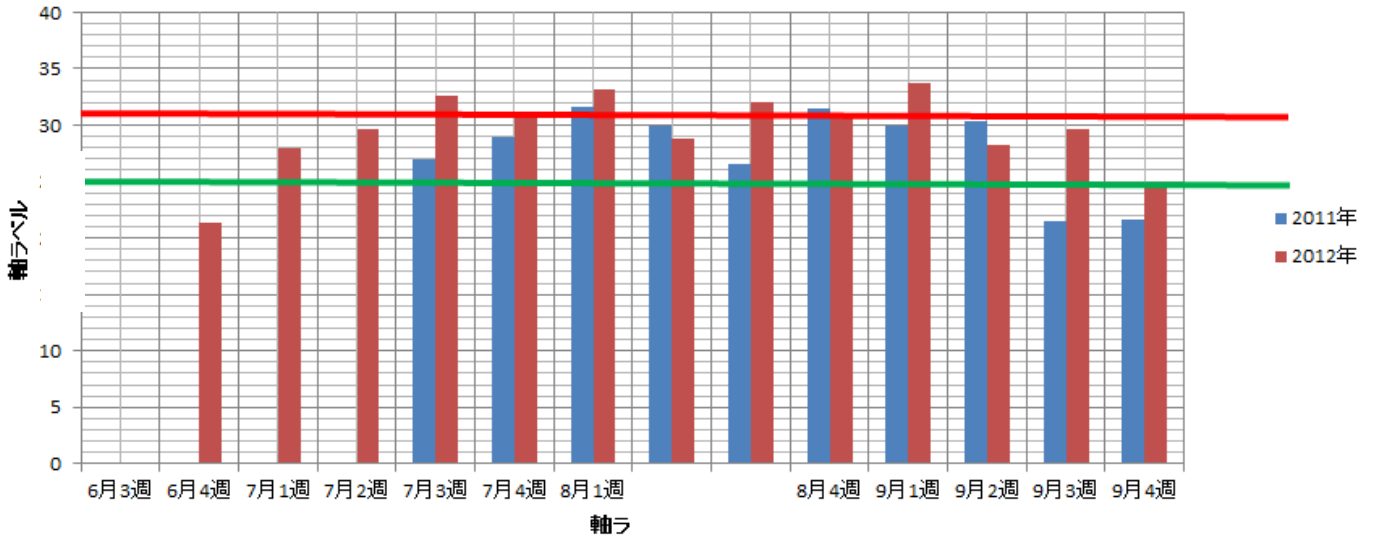
この指針は、熱中症予防対策を定めるためであり、実際にどの程度の環境温度でどのように運動したらよいかを具体的に示したものです。環境温度の測定は湿球黒球温度(WBGT)で行いましたが、現場では測定できない場合が多いと思われるので、おおよそ相当する湿球黒球温度、乾球温度も示してあります。

WBGT	湿球黒球温度	乾球温度	運動は原則中止	WBGT31℃以上では、皮膚湿り気度より気温のほうが高くなり、体から熱を逃すことができない。特別の場合以外は運動は中止する。
31	27	35	厳重警戒 (激しい運動は中止)	WBGT28℃以上では、熱中症の危険が高いので、激しい運動や持久走など体温が上昇しやすい運動は避ける。運動する場合には、積極的に休憩をとり水分補給を行う。体力の低いもの、暑さに慣れていないものは運動中止。
28	24	31	警戒 (積極的に休憩)	WBGT25℃以上では、熱中症の危険が高くなるので、積極的に休憩をとり水分を補給する。激しい運動では、30分おきくらいに休憩をとる。
25	21	28	注意 (積極的に水分補給)	WBGT21℃以上では、熱中症による死亡事故が発生する可能性がある。熱中症の兆候に注意するとともに、運動の合間に積極的に水を飲むようにする。
21	18	24	ほぼ安全 (適宜水分補給)	WBGT21℃以下では、通常は熱中症の危険は小さいが、適宜水分の補給は必要である。市民マラソンなどではこの条件でも熱中症が発生するので注意。

WBGT値: 25 ~ (警戒) 28 ~ (嚴重警戒) 31 ~ (原則中止)

6月3週 6月4週 7月1週 7月2週 7月3週 7月4週 8月1週 8月2週 8月3週 8月4週 9月1週 9月2週 9月3週 9月4週

2011年				27	29	31.6	30	26.5	31.5	30	30.4	21.5	21.7
2012年	21.3	27.9	29.6	32.6	30.9	33.1	28.8	32	31	33.7	28.2	29.7	24.7



マウス

「雷に関する注意」の一部変更について（通達）

平成24年9月5日

日本ラグビーフットボール協会

専務理事 矢部達三

安全対策委員長 渡辺一郎

標記の件につきまして、下記の通り下線部を付け加えましたのでご連絡申し上げます。

関係者各位へ周知徹底いただけますようお願い申し上げます。

記

1. 突風、急激な気温低下、激しい雨、雷鳴、雷光、等予兆現象があった場合は状況を判断し早急に練習、試合を中止する。
2. 雷注意報、警報の発令があり落雷の危険性が高いと判断した場合は直ちに練習、試合を中止する。
3. 付近で落雷のあった場合は、樹木、ポール、電柱等5 m以上の物体を探し4 m以上離れた場所に避難する。
4. 周辺に高い物体がない場合は姿勢を低くし速やかに移動する。
5. 周囲への落雷が激しく、逃げられない時は、その場で両足を揃えてしゃがみ、目を閉じ、指で両耳穴をふさぐ。
6. 雷に関する情報は

気象庁

日本気象協会

気象サービス 等で確認する。

重症事故を減少すべく、皆様の更なるご努力とご協力を再度お願いいたします。