

Emergency Action Plan: EAP

Shibuya International Rugby Club

2024.5 update

Medical Committee – Role

- Aim:
For enjoying rugby, we will do our best to provide everyone with safety and security.
- Role:
We will be present at trainings and games or be able to contact by phone to provide primary medical help and decisions.
- Unfortunately, we do not have enough medical volunteers and cannot guarantee that there will always be a medical volunteer on every field.
- As a general guideline and reminder algorithm was drafted with basic information and telephone numbers (also in medical bag).

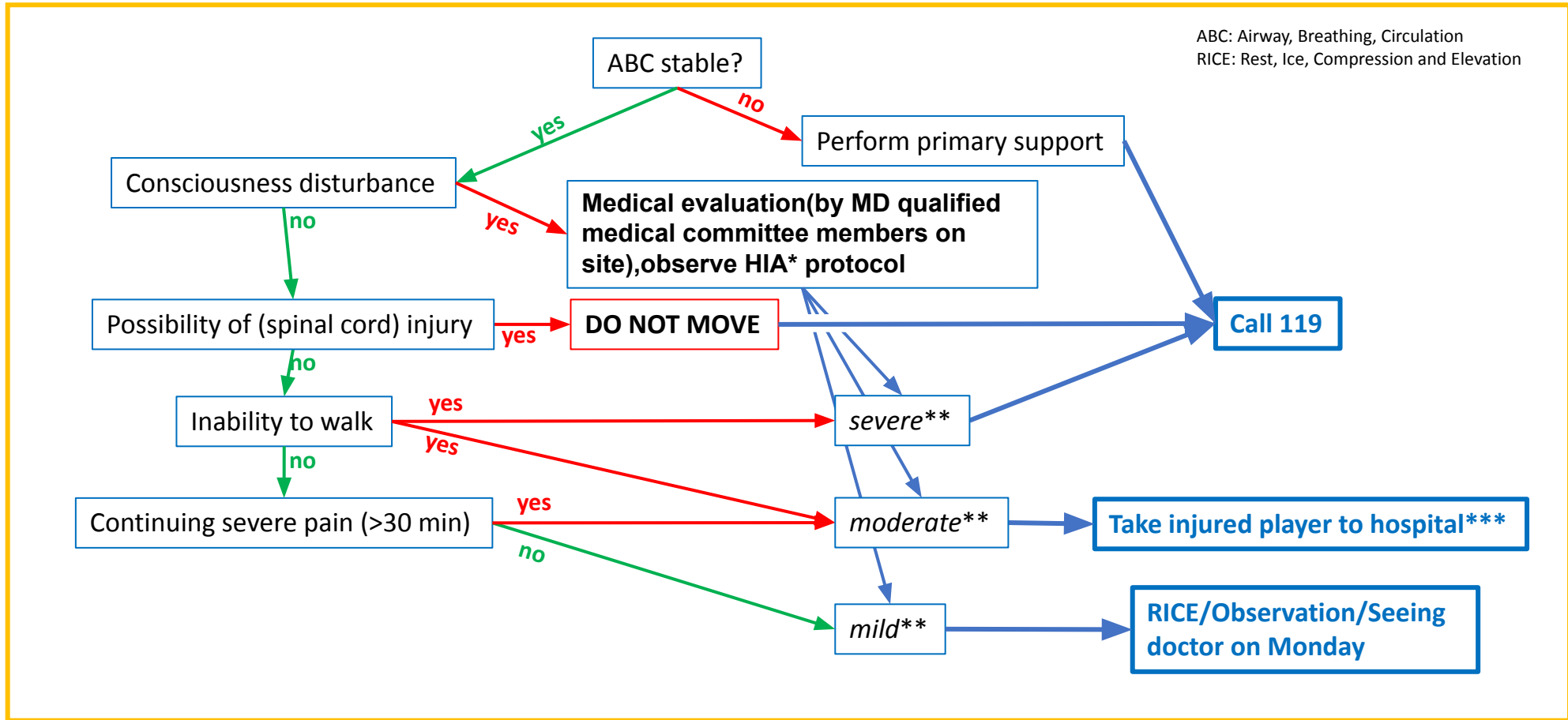


Present Emergency bag

- Band-Aid (small & large)
- Taping tape
- Cold spray
- Antiseptic solution
- Ice pack
- Bandage
- Sling
- Neck collar



SIRC Injury Algorithm Rugby Players





MEDICAL

Shibuya International Rugby Club

***HIA Rugby World protocol:**

Indications for immediate and permanent removal from play following a head injury:

Confirmed loss of consciousness; Suspected loss of consciousness; Convulsion; Tonic posturing; Balance disturbance / ataxia; Clearly dazed; Player not orientated in time, place and person; Definite confusion; Definite behavioral changes; Oculomotor signs (e.g. spontaneous nystagmus); On-field identification of signs or symptoms of concussion

****Definition of severity category**

- Mild : No disruption of normal daily activities
- Moderate : Affect normal daily activities
- Severe : Inability to perform daily activities

*****Emergency Counseling Center**

Consultant advise whether we should see a doctor immediately and information on the nearest emergency hospital.

- Tokyo Fire Department call center: **Telephone number #7119**
- Kawasaki-City: **Telephone number 044-739-1919**

(To call an ambulance, dial 119)

Emergency Medical Consultation

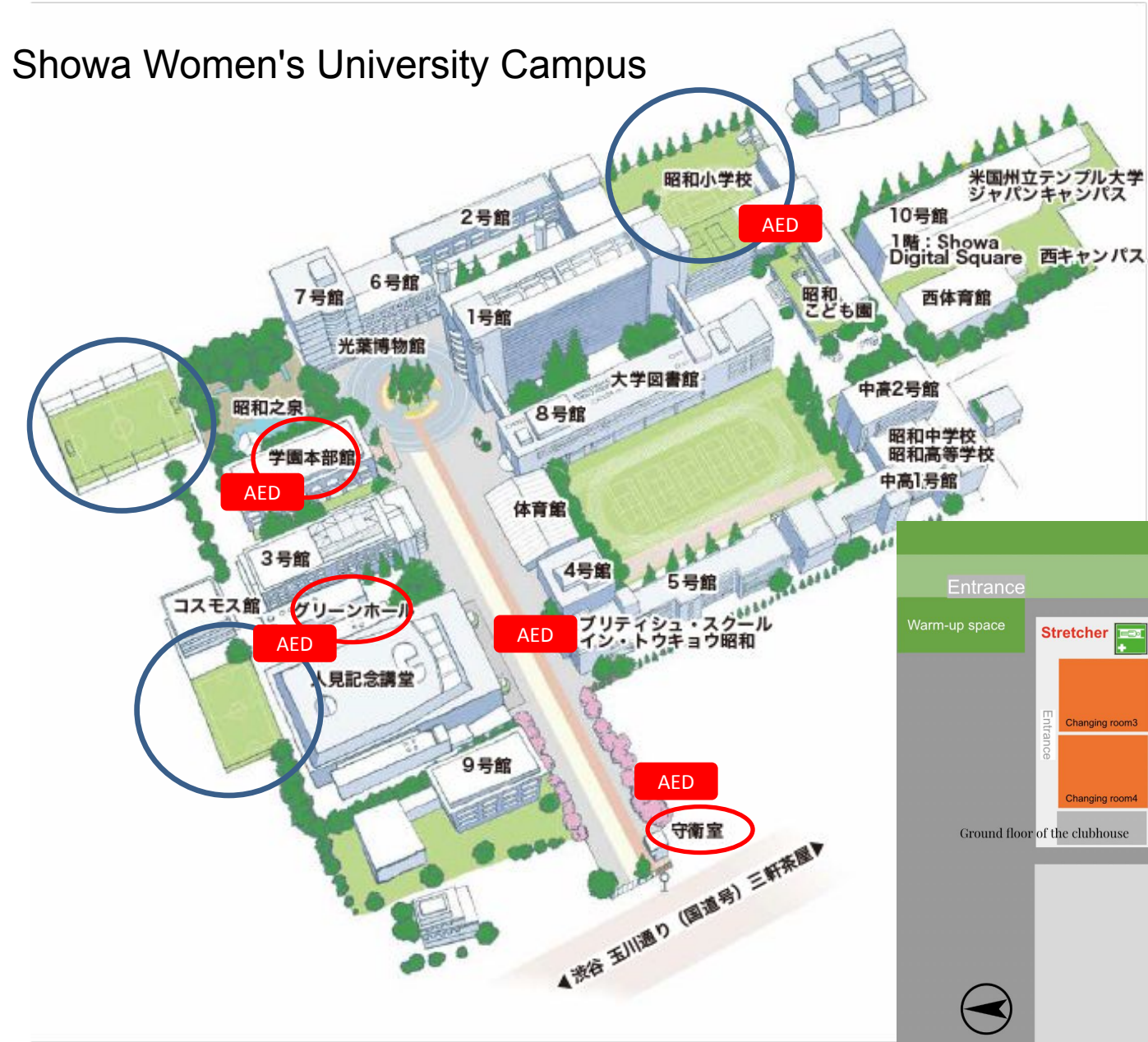
SIRC Medical Committee member Doctor (will be connected via the support team on the day)

Report system

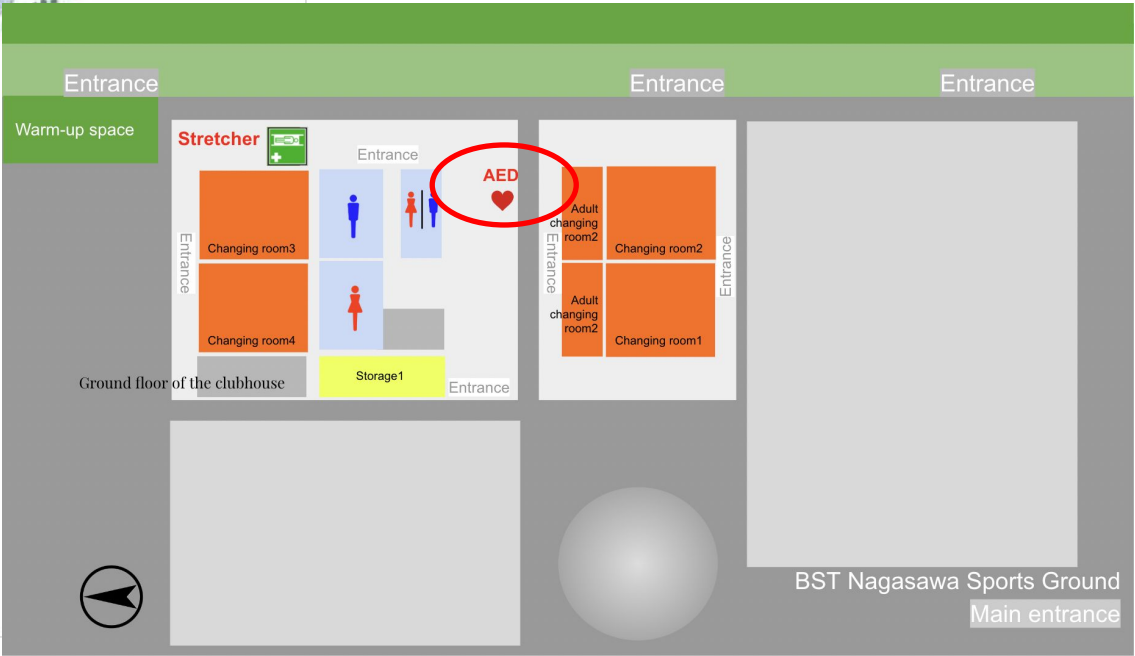
The person who evaluates an injured player should report the evaluation, name, category, and situation at the time of injury by the Medical report form. <https://forms.gle/RDuovPssi1xSdMMK6>

Upon receipt of the report, SIRC officer has to report to President, Vice President, Chairman, Medical Chairman, Medical Vice Chairman, and Head Coach of the class in charge. (For any questions, please contact info@shibuyarugby.com)

Showa Women's University Campus

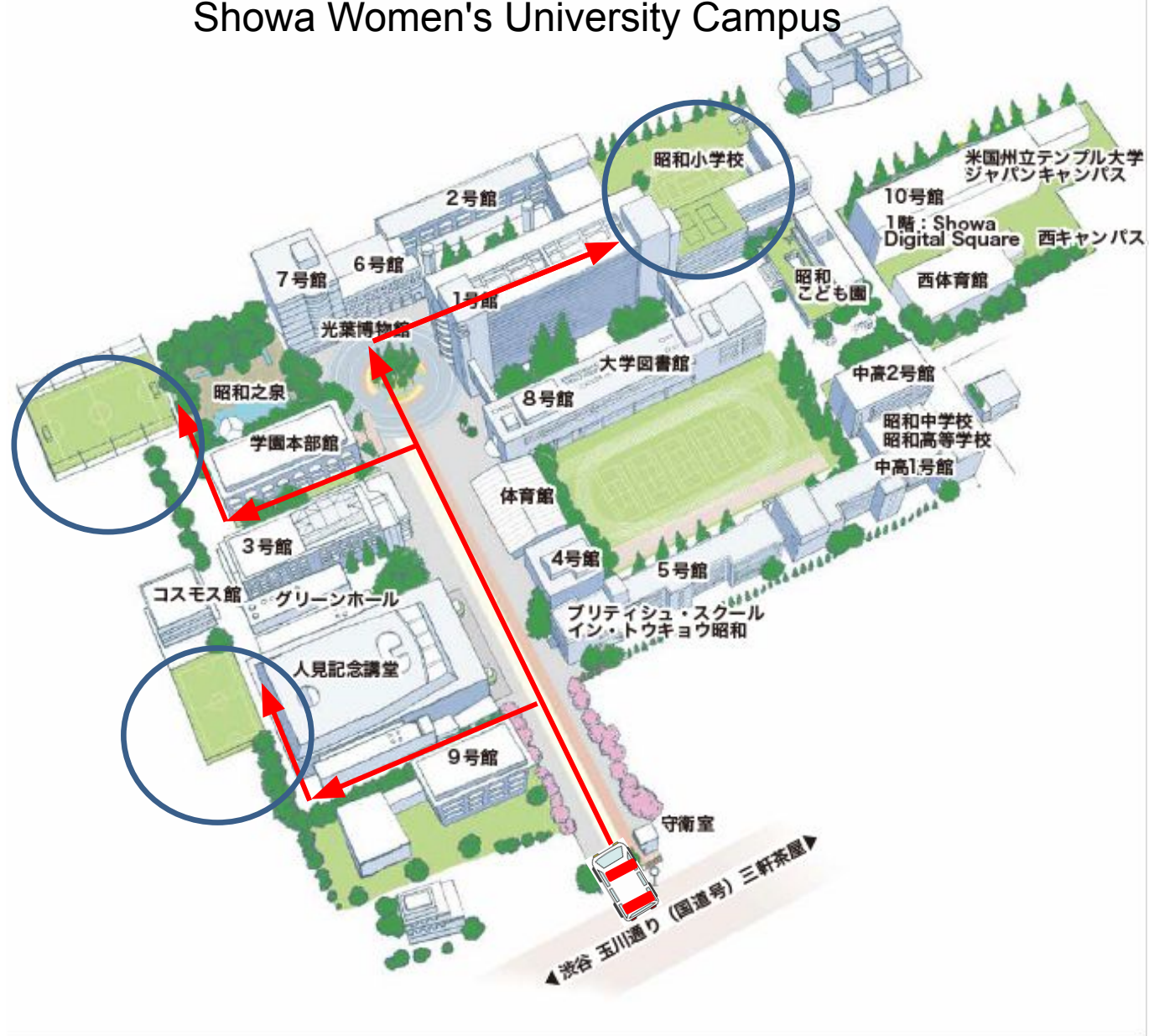


BST Nagasawa Sports Ground



Route of entry for ambulances

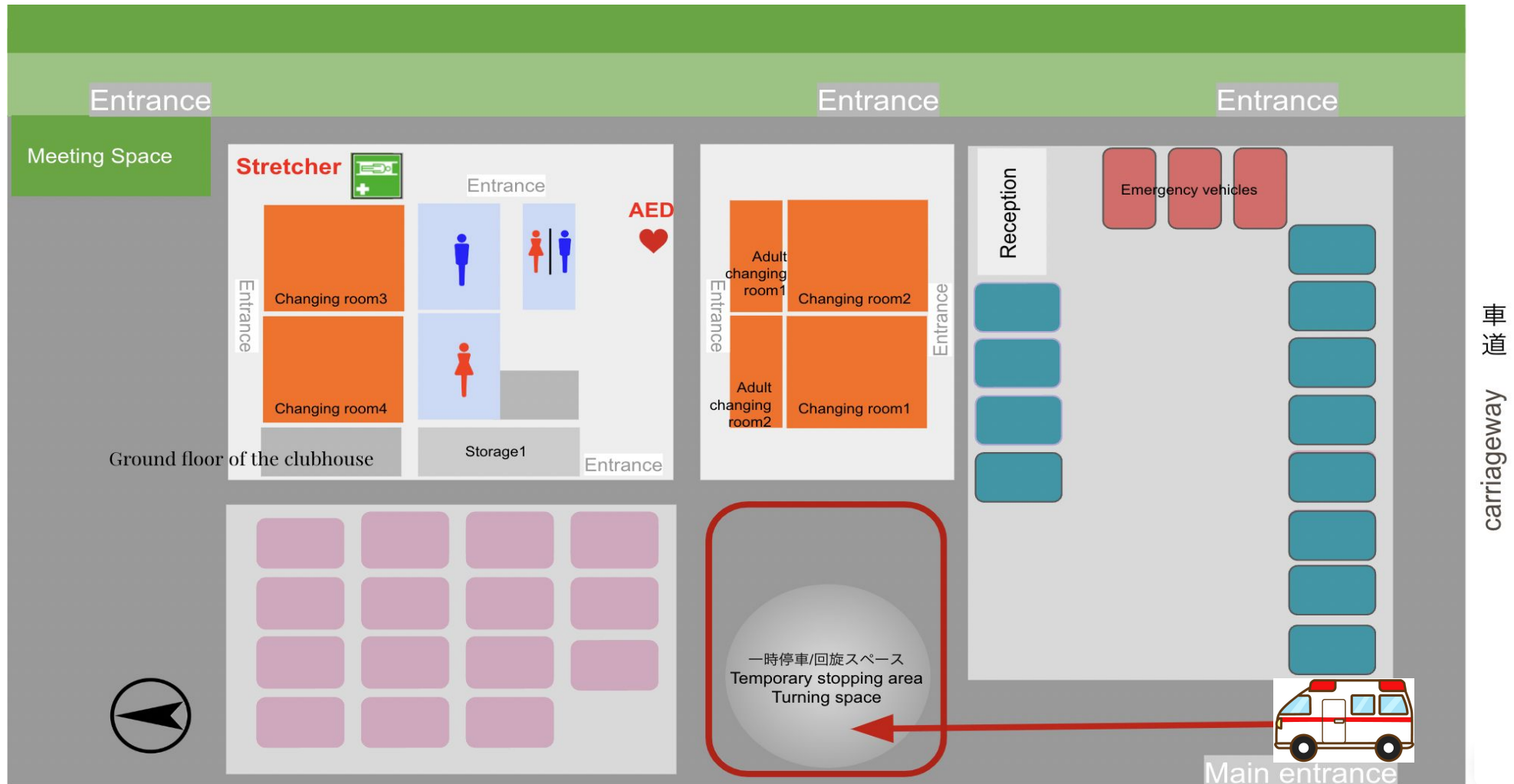
Showa Women's University Campus



Route of entry for ambulances

BST Nagasawa Sports Ground

Located between the Kawasaki City Water & Sewerage Bureau,
Water Management Centre and Metropolitan Government Waterworks Bureau Nagasawa Water Filtration Plant.



List of hospitals near Showa Women's University

病院	オルソ	ブレーン	小児科	ER2 4hr	緊急事態 メディカルセン ター	イングリッ シュ
三宿病院	○	○	△	△	×	△
自衛隊中央病院 自衛隊中央病院	○	○	○	△	×	△
東邦大学医療センター大橋病院 東邦大学大橋医療センター	○	○	○	○	×	△
目黒病院	△	×	×	△	×	△
東京共済病院 東京共済病院	○	○	×	△	×	△
日本赤十字社医療センター 日本赤十字社医療センター	○	○	○	○	○	○
都立広尾病院 東京都立広尾病院	○	○	○	○	○	○
NTT東日本関東病院 NTTメディカルセンター東京	○	○	○	○	×	○
国立病院機構東京医療センター 東京医療センター	○	○	○	○	○	△
駒沢大学病院	△	×	×	△	×	△

English version
to be updated soon

BST麻布台キャンパス付近の病院一覧

緊急外来がある医療機関
電話をして受け入れ状況等確認必要

国際医療福祉大学三田病院 [外部リンク](#)

住所 東京都港区三田1丁目4-3 電話 03-3451-8121

東京都済生会中央病院 [外部リンク](#)

住所 東京都港区三田1-4-17 電話 03-3451-8211

東京慈恵会医科大学附属病院 [外部リンク](#)

住所 東京都港区西新橋3丁目25 電話 03-3433-1111

北里大学北里研究所病院 [外部リンク](#)

住所 東京都港区白金5丁目9-1 電話 03-3444-6171

虎の門病院 [外部リンク](#)

住所 東京都港区虎ノ門2丁目2-2 電話 03-3588-1111

独立行政法人地域医療機能推進機構東京高輪病院 [外部リンク](#)

住所 〒108-0074 東京都港区高輪3丁目10-11 電話 03-3443-9191

社会福祉法人恩賜財団母子愛育会総合母子保健センター愛育病院 [外部リンク](#)

住所 東京都港区芝浦1丁目16-10 電話 03-6453-7300

東京消防庁救急相談センター [\(外部サイトへリンク\)](#)

電話:**#7119**(携帯電話、PHS、プッシュ回線) 03-3212-2323(23区内)

List of hospitals near BST Nagasawa Sports Ground

[緊急外来がある医療機関](#)

電話をして受け入れ状況等確認必要

[聖マリアンナ医科大学病院外部リンク](#)

住所 宮前区菅生2-16-1 電話 044-977-8111

[総合高津中央病院外部リンク](#)

住所 高津区溝口1-16-7 電話 044-822-6121

[川崎市立多摩病院外部リンク](#)

住所 多摩区宿河原1-30-37 電話 044-933-8111

[新百合ヶ丘総合病院外部リンク](#)

住所 麻生区古沢都古255 電話 044-322-9991

[稲城市立病院外部リンク](#)

住所 稲城市大丸1171 電話 042-377-0931

[国立成育医療研究センター外部リンク](#)

住所 東京都世田谷区大蔵2-10-1 電話 03-3416-0181

その他市内の救急医療機関 [市内の救急医療機関について詳細はこちら](#)

百合丘歯科保健センター

住所 麻生区高石4-15-5 電話 044-966-2261

菅平合宿開催時

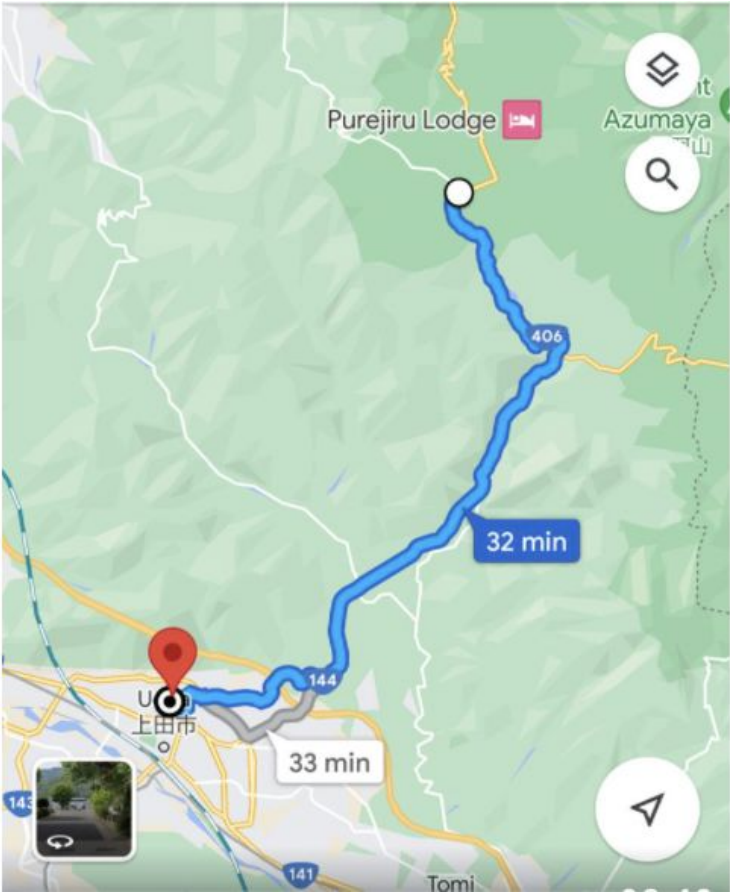
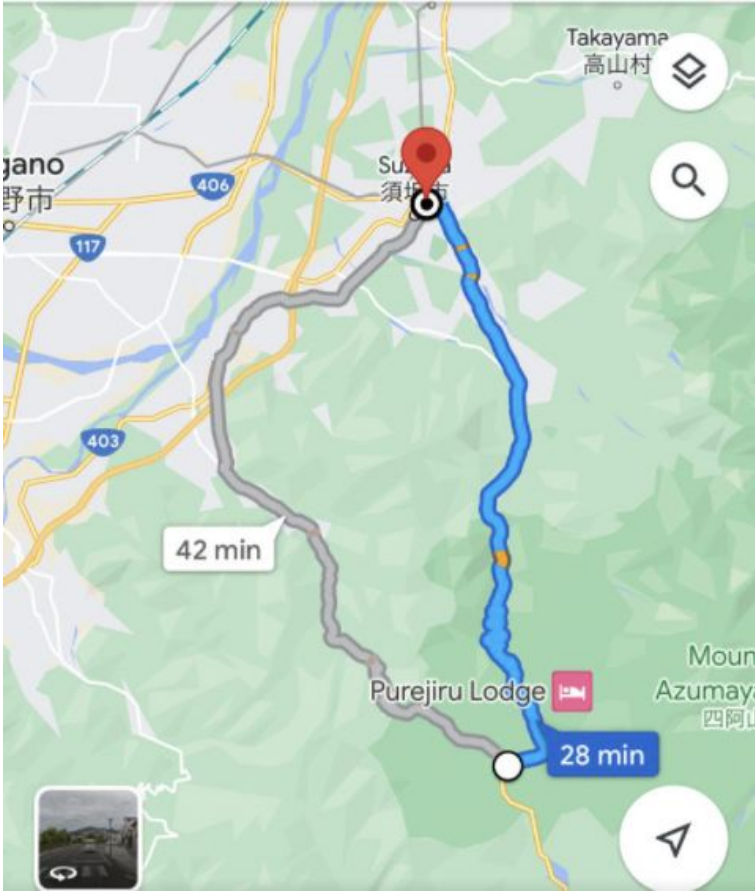
【救急救護・医療関係連絡先】

- 上田地域広域連合消防本部 真田消防署 : 0268-72-0119
- 菅平高原クリニック(菅平高原国際リゾートセンター内) : 0268-61-7211
長野県上田市菅平高原1223-1751
- 上田市内科・小児科初期救急センター : 0268-21-2233
長野県上田市27
- 国立病院機構 信州上田医療センター : 0268-22-1890
長野県上田市緑が丘1-27-21

English version
to be updated soon

菅平高原クリニック

- 1. 菅平クリニック
- 2. 菅平クリニックから紹介
- 3. 重症な場合はすぐに消防に電話



Heat Stroke Prevention

Bring your own ice and ice packs

Members must bring ice and ice packs to prevent heat stroke

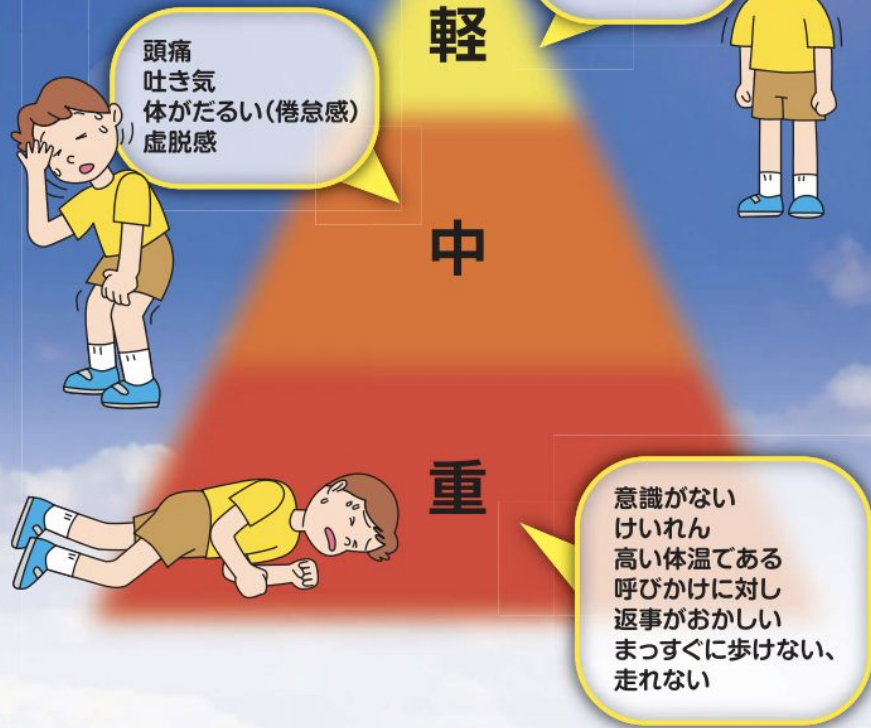
- Plastic bags with zips are acceptable.
- It can also be used for first aid for bruises.



English version
to be updated soon

熱中症 ~ご存じですか? 予防・対処法~

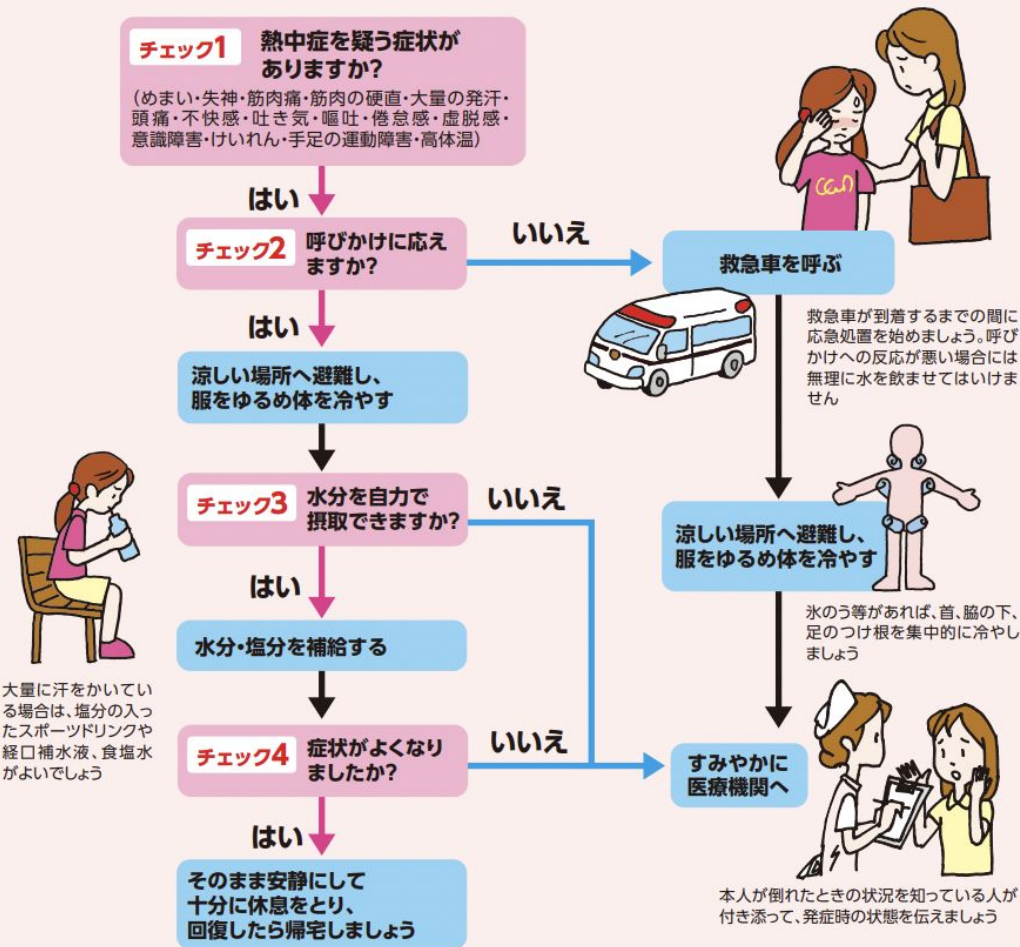
こんな症状があったら
熱中症を疑いましょう!



環境省

熱中症の応急処置

もし、あなたのまわりの人が熱中症になってしまったら……。落ち着いて、状況を確認して対処しましょう。最初の措置が肝心です。



大量に汗をかいている場合は、塩分が入ったスポーツドリンクや経口補水液、食塩水がよいでしょう

体温を効果的に下げるための方法の例

- ・上着を脱がせ、服をゆるめて風通しを良くする。
- ・皮膚に濡らしたタオルやハンカチをあて、うちわや扇風機であおぐ。
- ・服の上から少しずつ冷やした水をかける。
- ・氷のうや冷えたペットボトルなどを、首、脇の下、足のつけ根にあてて冷やす。

English version
to be updated soon

熱中症の詳しい情報については、熱中症予防情報サイトをご覧ください
環境省熱中症予防情報サイト：<https://www.wbgt.env.go.jp>



English version
to be updated soon

暑さ指数を用いた指針

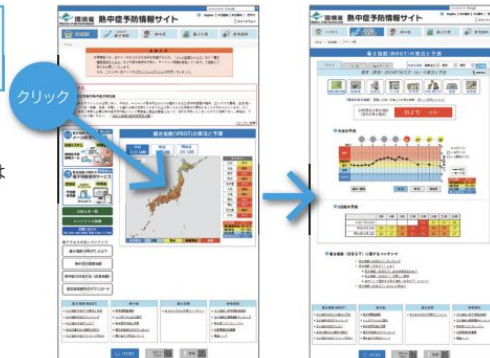
暑さ指数 (WBGT)	注意すべき生活活動の目安 ^(注1)	日常生活における注意事項 ^(注1)	熱中症予防運動指針 ^(注2)
31℃以上	すべての生活活動でおこる危険性	高齢者においては安静状態でも発生する危険性が高い。 外出はなるべく避け、涼しい室内に移動する。	運動は原則中止 特別の場合以外は運動を中止する。特に子どもの場合には中止すべき。
28~31℃ ^(注3)		外出時は炎天下を避け、室内では室温の上昇に注意する。	厳重警戒(激しい運動は中止) 熱中症の危険性が高いので、激しい運動や持久走など体温が上昇しやすい運動は避ける。10~20分おきに休憩をとり水分・塩分の補給を行う。暑さに弱い人 ^(注4) は運動を軽減または中止。
25~28℃ ^(注3)	中等度以上の生活活動でおこる危険性	運動や激しい作業をする際は定期的に十分に休憩を取り入れる。	警戒(積極的に休憩) 熱中症の危険が増すので、積極的に休憩をとり適宜、水分・塩分を補給する。激しい運動では、30分おきくらいに休憩をとる。
21~25℃	強い生活活動でおこる危険性	一般に危険性は少ないが激しい運動や重労働時には発生する危険性がある。	注意(積極的に水分補給) 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分・塩分を補給する。

(注1)日本気象学会「日常生活における熱中症予防指針Ver.3」(2013)より
(注2)日本スポーツ協会「熱中症予防運動指針」(2019)より、同指針補説:熱中症の発症リスクは個人差が大きく、運動強度も大きく関係する。
運動指針は平均的な目安であり、スポーツ現場では個人差や競技特性に配慮する。
(注3)28~31℃は28℃以上31℃未満、25~28℃は25℃以上28℃未満を示します。
(注4)暑さに弱い人とは体力の低い人、肥満の人や暑さに慣れていない人など。

暑さ指数(WBGT)の
入手方法

お出かけ前、運動前にこれからの暑さ指数(WBGT)をチェック!
明日、明後日の暑さ指数(WBGT)予測値はこちらから入手できます。

環境省熱中症予防情報サイト
<https://www.wbgt.env.go.jp>



屋外日向の

暑さ指数計の使い方

黒球
日射の熱を吸収しやすい黒球で、周囲の放射熱を測ります。

表示部
表示部は、WBGT、気温(TEMP)、湿度(RH)、黒球温度(Tg)を示しています。
※表示内容は機器によって異なる場合があります。

通気口
通気口に風を通すことで、適切な気温・湿度をセンサーが感知し測定します。

周囲の放射環境を把握するために、日射にさらされた黒球内の平衡温度を測定します。

日向では計測器自体が熱くなりやすく、正確な温度を計測するには、計測器内部に熱をこもらせないように、常に外気を取り入れるための通気口が必要となります。

※機器の基本的な操作説明につきましては、お持ちの暑さ指数計(WBGT計)の取扱説明書をご覧ください。

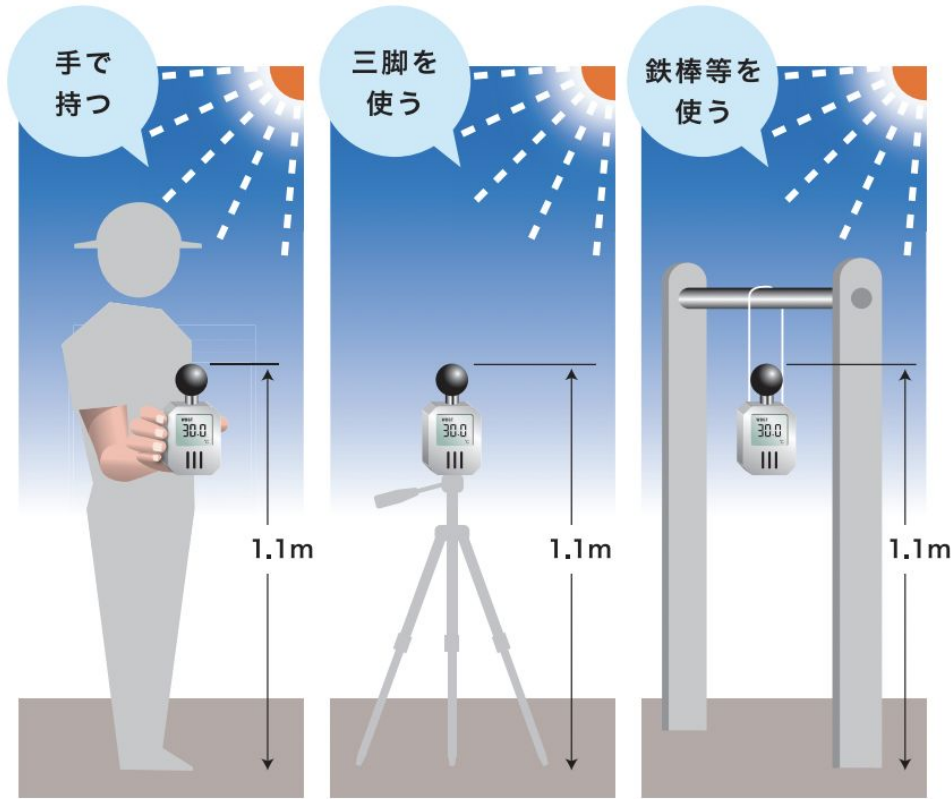
お勧めする暑さ指数計とは?

「黒球付き暑さ指数計」
黒球がないタイプのもの(室内用等)は、屋外では正しくWBGTが計測されないため、黒球付きのものを推奨します。





推奨する 屋外での測定方法



手で持って測定する場合は、黒球を握ったり、通気口をふさいだりせず、直射日光に当てる。

ポイント

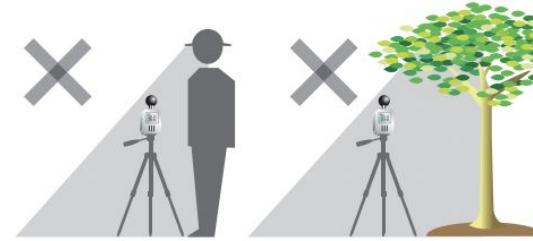
- ・黒球を日射に当てる(黒球が陰にならない)
- ・地上から**1.1m**程度の高さで測定
- ・壁等の近くを避ける
- ・値が安定してから(10分程度)測定値を読み取る

※屋外の計測は熱中症の危険性が高まるため、事前に水分補給をし、帽子を被り測定するようにしましょう。



正確に測定できない可能性がある測定方法

例1 測定器に日射が当たらない。



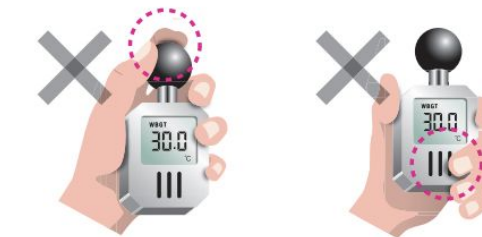
測定器が陰になると、日向の輻射熱(日射や地面からの照り返しによる熱)が正確に測定できない可能性があります(黒球温度の値が低くなるなど)。

例2 地面、朝礼台等の上に直接置く。



地面や朝礼台等が熱く(冷たく)なっている場合、輻射熱によって黒球が影響を受けるため黒球温度が正確に測定できない可能性があります(黒球温度の値が高くなる、または低くなるなど)。

例3 黒球を握る、通気口をふさぐ。



黒球を直接握ったり、通気口をふさいだりすると、体温によってセンサーに影響が出る可能性があるため、直接握ったり、ふさいだりしないようにします。特に、通気口をふさぐと正確な測定ができません。

暑さ指数(WBGT)とは?

暑さ指数(WBGT)とは、熱中症を予防することを目的として提案された指標です。単位は気温と同じ摂氏度(°C)で示されますが、その値は気温とは異なります。暑さ指数(WBGT)は人体と外気との熱のやりとり(熱収支)に着目した指標で、人体の熱収支に与える影響の大きい①湿度、②日射・輻射(ふくしゃ)など周辺の熱環境、③気温の3つを取り入れた指標です。ISOでは $0.7 \times \text{湿球温度} + 0.2 \times \text{黒球温度} + 0.1 \times \text{乾球温度}$ で定義されています(日向の場合)。

Lighting Response Manual

Lighting Response Manual

(Please note the Japanese word 雷 means both thunder and lightning in Japanese. So a non-native English speaker may mix them up in an emergency.)

Unlike earthquakes, accidents caused by lightning strikes can be avoided by gathering information and making sound judgments in advance.

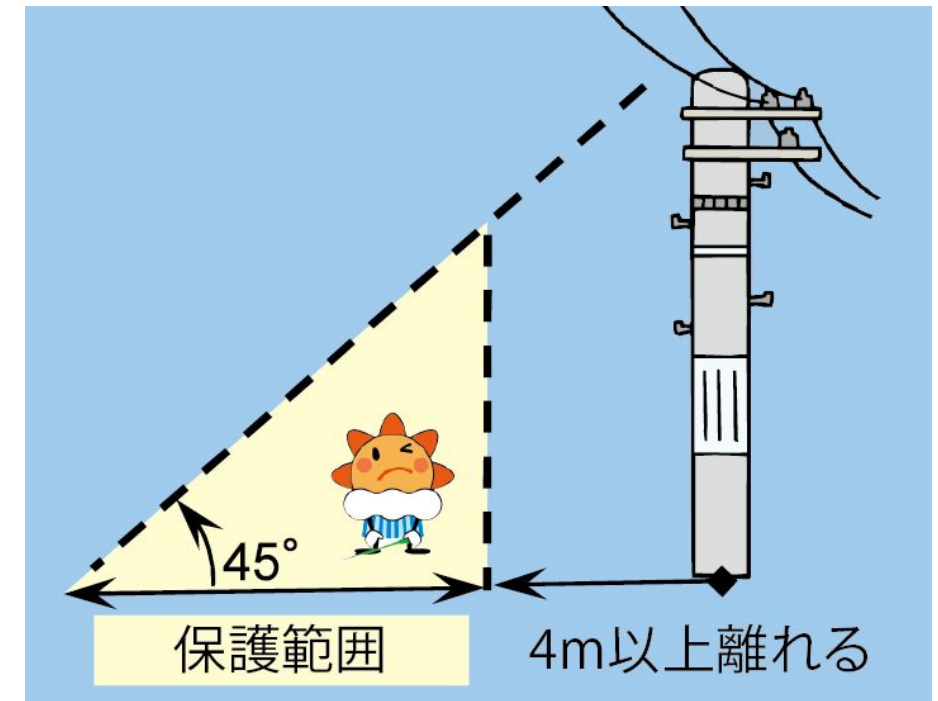
Conditions for issuing lighting alerts taken from the Japan Meteorological Agency website: A lighting alert is issued when there is a risk of damage to people and buildings due to severe meteorological phenomena such as lightning strikes, sudden heavy rain, gusts accompanying tornadoes, and hail, as well as the development of cumulonimbus clouds.

Response Manual

1. If it is determined in advance that there is a risk of lightning due to attention to weather information, the head coaches of each class on the ground should consider canceling the practice.
2. If a lightning advisory is issued after the start of practice and it is judged that there is a high risk of lightning, the practice will be discontinued.
3. If there are signs of **lightning** such as thick black clouds overhead, gusts of wind, sudden drops in temperature, or heavy rain after the start of practice, the situation should be assessed, practice will be discontinued, and participants should seek refuge in a nearby safe place such as a building, vehicle, or bus. The decision to resume practice afterward should be based on the weather conditions and the staff's judgment on that day.
4. If **thunder** is heard and **lightning** is observed after the start of practice, the practice should be stopped immediately, and participants should seek refuge in a nearby safe place such as a building, vehicle, or bus. Practice should not resume, and participants should wait for the weather to improve and then leave.

Safe Evacuation Areas

- Avoid open spaces like the ground as they are dangerous.
- Safe places include inside vehicles, buses, trains, and the interior of reinforced concrete buildings. The interior of wooden buildings is generally safe as well. Temporary sheds or tents are dangerous.
- If there is no safe space nearby, evacuate to a location at least 4 meters away from tall objects such as utility poles, chimneys, towers, or buildings, and look upward at an angle greater than 45 degrees from the top of the object (protection zone).
- Wait indoors for at least 20 minutes after thunder activity has ceased before going outdoors (carefully assess the situation based on weather forecasts and other sources of lightning information).



Earthquake Response Manual

Earthquake Response Manual

Basic Principles

- Priority is given to saving lives and ensuring safe evacuation.
- Prevent secondary disasters due to panic or fire

Types of Emergency Earthquake Alerts and Announcement Conditions

(from the Japan Meteorological Agency website)

▪ Conditions for Issuing Earthquake Early Warnings (Alerts)

Issued when a seismic intensity of weak 5 or higher or a seismic intensity of 3 or higher in long-period ground motion is expected.

▪ Conditions for Issuing Earthquake Early Warnings (Special Alerts)

Issued when a seismic intensity of weak 6 or higher or a seismic intensity of 4 in long-period ground motion is expected, among the alerts mentioned above.

However, at the time of issuing an earthquake early warning, there is no distinction between regular **alerts** and **special alerts**. Therefore, when receiving an earthquake early warning, it should be understood that there is a possibility of a special alert (major earthquake), and appropriate action should be taken.

Response Manual ①

In the event of an earthquake of a magnitude that does not trigger an emergency earthquake alert (earthquake with **seismic intensity 4 or below**)

- There may be instances where earthquakes of this magnitude are not felt at ground level.
- If anyone, including staff, team members, or spectators (parents/guardians), feels the earthquake, they should advise the coach immediately, interrupt and stop the practice, and assess the situation around the field.
- Confirm the condition of fixed structures such as goalposts and the presence of falling objects from surrounding buildings. If there are no issues, practice may resume, but the final decision to resume practice lies with the staff on the day.

Response Manual ②

In the event of an emergency earthquake alert being issued
(earthquake with **seismic intensity 5 or above**)

- Upon receiving the emergency earthquake alert on the mobile phones of staff, team members, or spectators (parents/guardians), the practice should be immediately stopped, and everyone should evacuate to a safe location away from potential falling objects or hazards to ensure safety.
- After evacuation, if the earthquake turns out to be below the level of the emergency earthquake alert or if it was a false alarm, follow the procedures outlined in section ①.
- If, after evacuation, the emergency earthquake alert is confirmed to be a warning (earthquake with **seismic intensity 5 or above**), practice for the day is canceled. Confirm safe routes for members to return home and ensure they have companions for the journey before gradually dispersing.
- If, after evacuation, the emergency earthquake alert is confirmed to be a special alert (earthquake with **seismic intensity 6 or above**), practice for the day is canceled. Confirm safe routes for members to return home and ensure they have companions for the journey before gradually dispersing. However, in this case, since it is a major earthquake, anticipate disruptions to public transportation and take appropriate action while returning home.