

Emergency Action Plan: EAP

Shibuya International Rugby Club

2024.5 update

メディカル委員 - 役割

- 目的: 皆様に安全と安心をお届けし、楽しくラグビーができるよう務めます。
- 役割: 練習や試合に立ち会う、あるいはオンラインで連絡できるような体制を整え、一次救急や診察を行います。
- 残念ながら、医療ボランティアの数は十分ではなく、すべてのフィールドに必ず医療ボランティアがいることを保証するものではありません。
- 一般的なガイドラインとアルゴリズムとして、基本情報と連絡先を作成しました。(メディカルバッグにもお入れしております)

目次

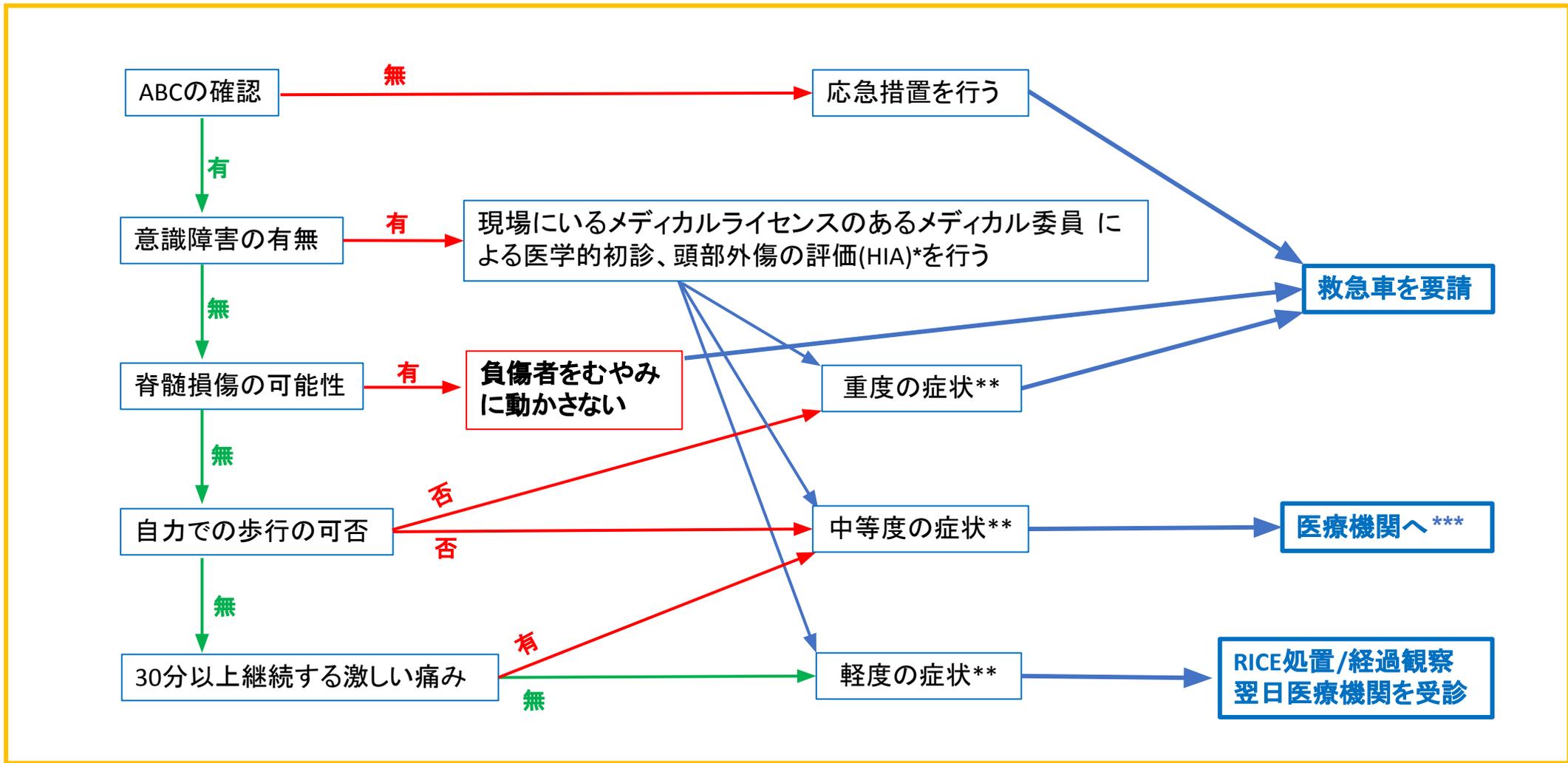
- [救急セット一覧](#)
- [負傷者対応ガイドライン](#)
 - 病院一覧
 - [昭和女子大学](#)
 - [麻布台](#)
 - [BST長沢](#)
 - [萱平](#)
- [熱中症対策](#)
- [雷対策](#)
- [地震対策](#)

救急セット

- バンドエイド(小・大)
- テーピングテープ
- コールドスプレー
- 消毒液
- アイスパック
- バンデージ
- スリング
- ネックカラー



渋谷インターナショナルラグビークラブ負傷者対応ガイドライン



🚑 ABC : Airway(気道)・Breathing(呼吸)・Circulation(脈拍)
 🚑 RICE処置 : Rest(安静)・Ice(冷却)・Compression(圧迫)・Elevation(握上)

*頭部外傷の評価(HIA):

以下の頭部外傷を負った選手がプレーするのを、直ちにかつ長い間やめさせる:

意識喪失もしくは意識喪失が疑われる場合、自発眼振など眼球運動の兆候や痙攣、不随意運動、平衡感覚障害、記憶障害、異常行動などが見受けられる場合、明らかに朦朧としていたり錯乱状態にある場合、グラウンド上で脳震盪の症状や兆候が認められる場合。

**重症度分類

- 軽度: 日常生活に支障をきたさない
- 中等度: 日常生活に影響する
- 重度: 日常生活に困難をもたらす

***救命救急安心システム

今すぐ病院に行ったほうがよいか迷った際の相談窓口や近くの救急病院の情報提供のサービス

- 東京消防庁救急相談センター: **ダイヤル番号 #7119**
- 川崎市救急医療情報センター: **ダイヤル番号 044-739-1919**

(救急車の要請は 119)

緊急時相談先

SIRC メディカル委員医師 (当日サポートチームよりお繋ぎします)

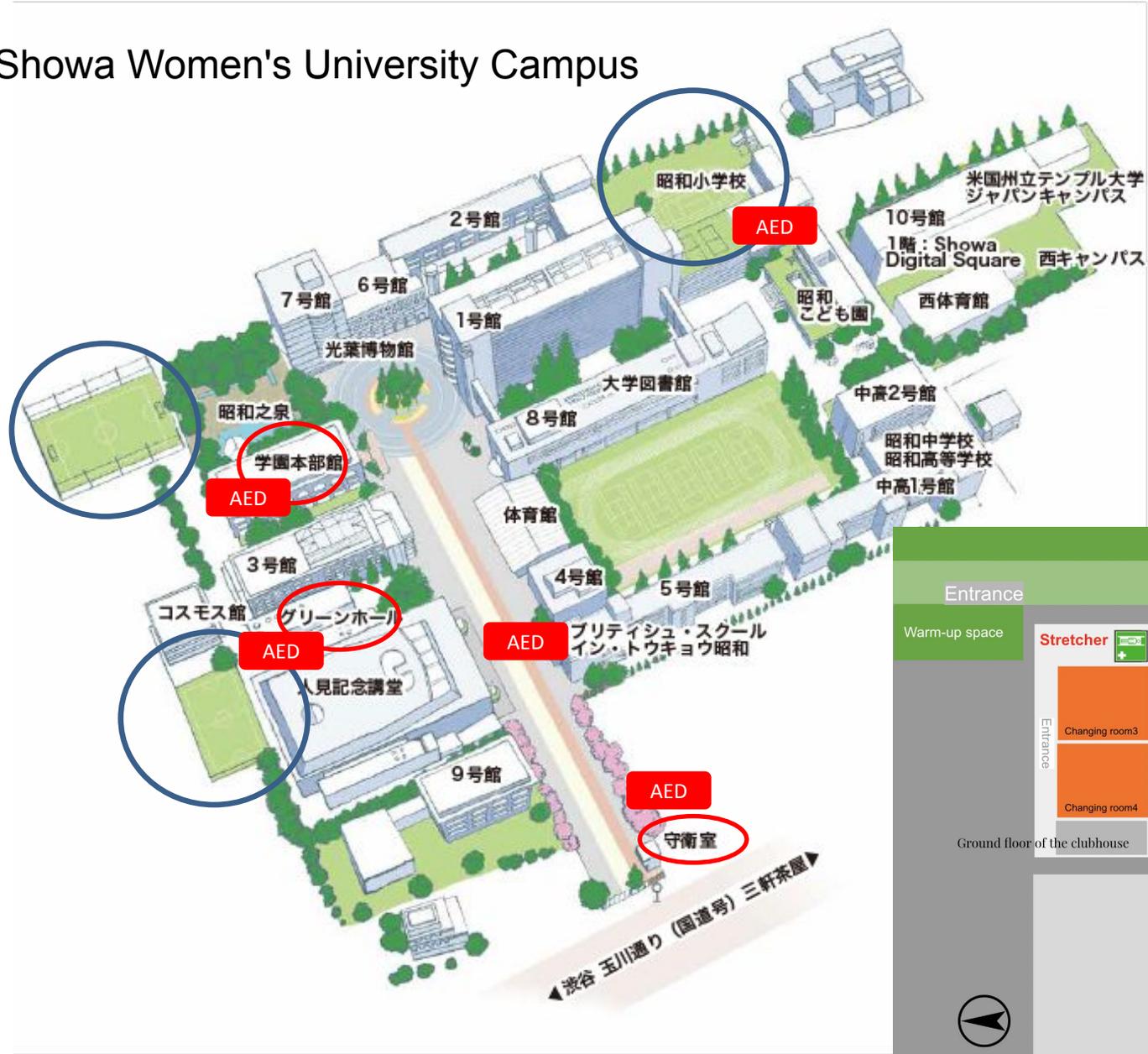
報告制度

負傷した選手の診断をした担当者はその選手の名前、診断内容、怪我の程度、怪我発生時の状況等をMedical report form <https://forms.gle/RDuovPssi1xSdMMK6> にて、迅速に報告する。

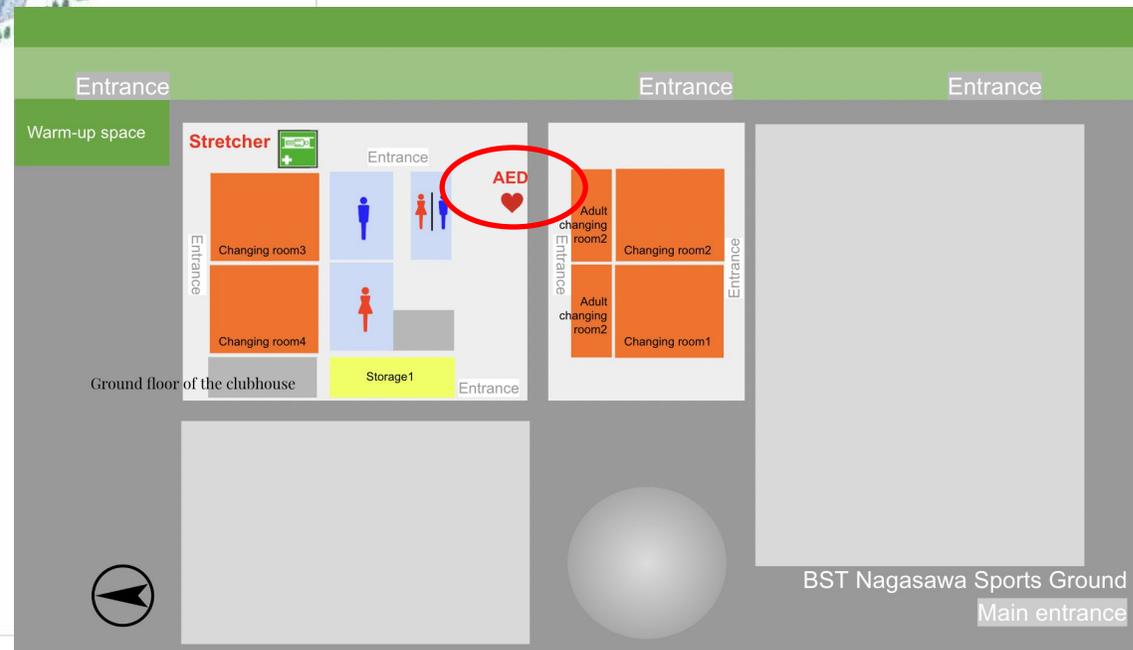
報告書を受け取った事務局は、会長・副会長・チェアマン・メディカル委員長・メディカル副委員長・担当クラスのヘッドコーチに報告する。(不明点は info@shibuyarugby.com または橋本 090-5250-9121まで)

Showa Women's University Campus

AED



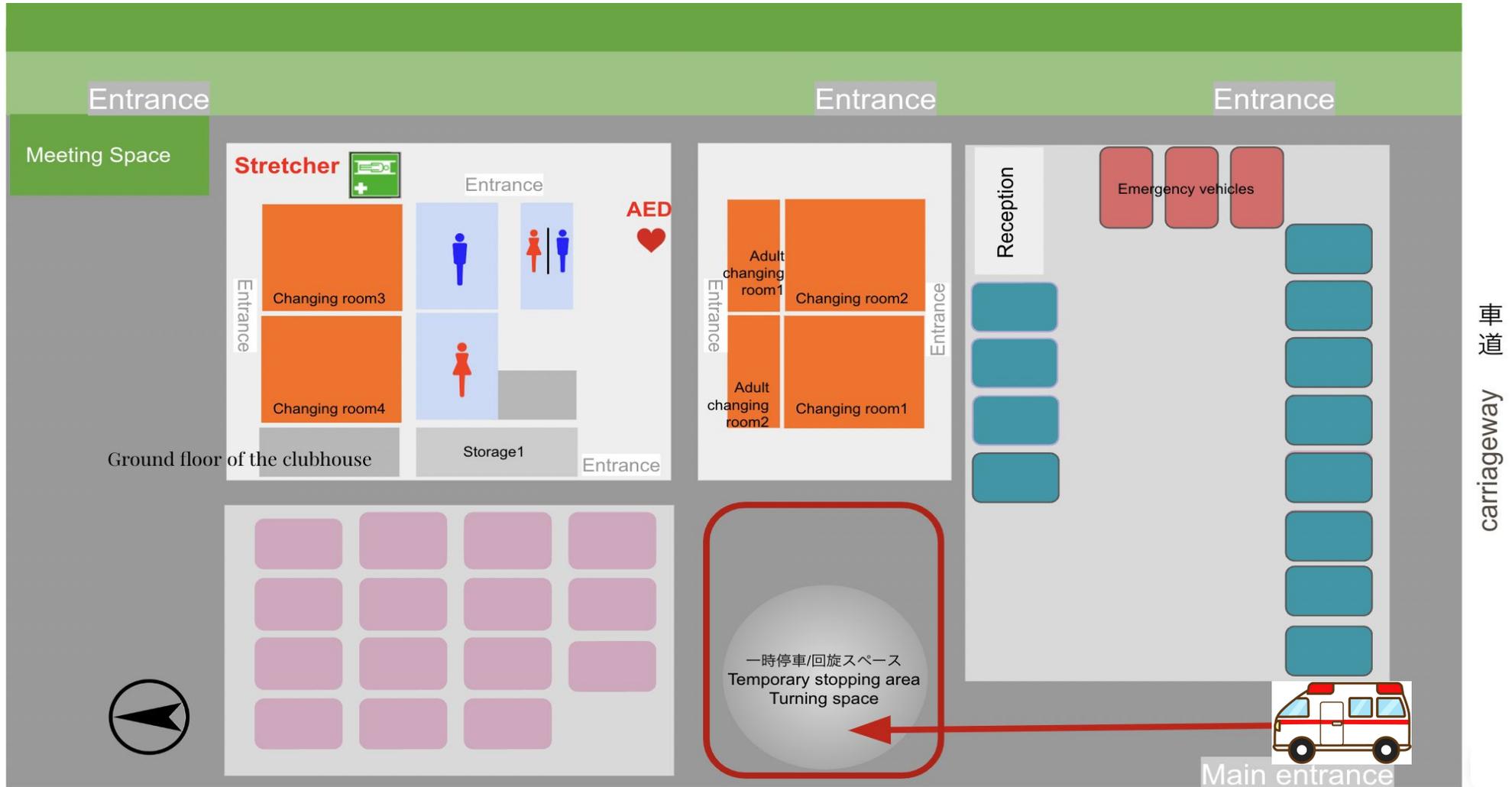
BST Nagasawa Sports Ground



救急車進入経路

BST Nagasawa Sports Ground

位置案内:「川崎市上下水道局と東京都水道局との間に位置し、施設南側に正面玄関あり」とお伝えください。



昭和女子大学付近の病院一覧

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	△	×	×	△	×	△

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)

BST長沢スポーツグラウンド付近の病院一覧

[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

[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

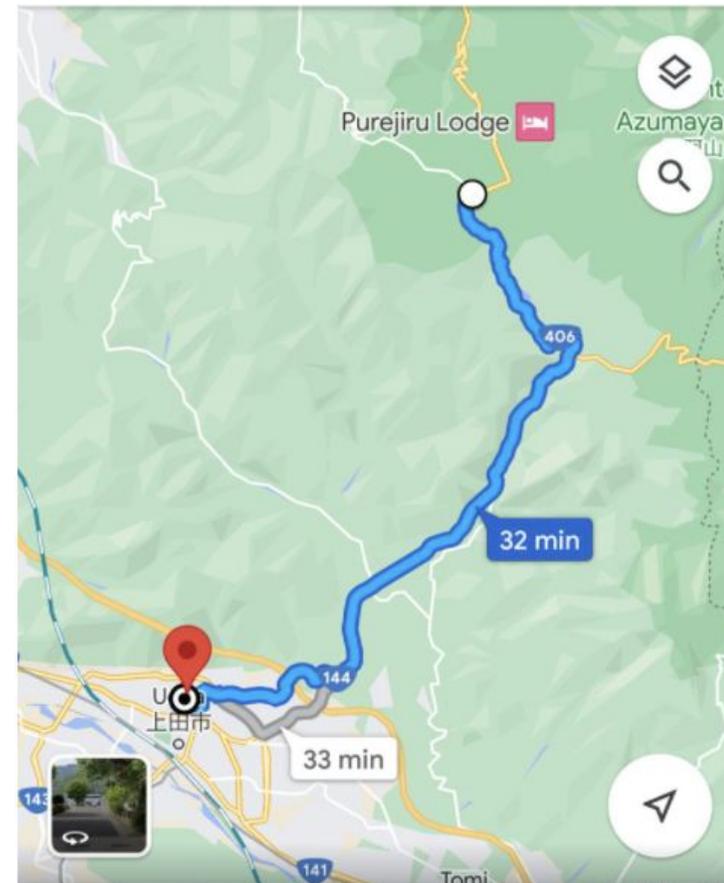
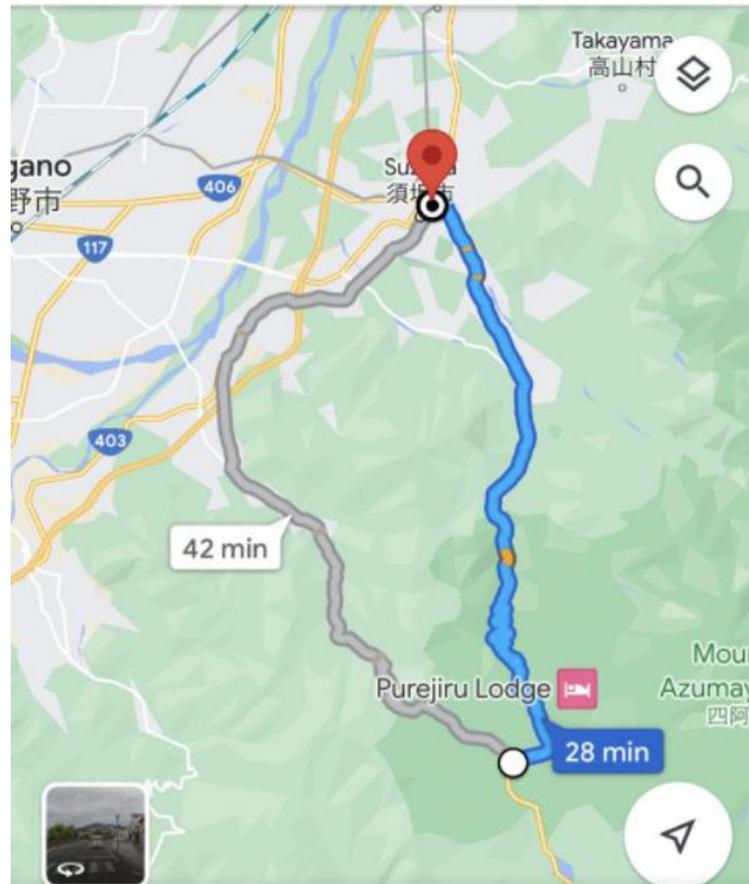
長野県上田市27

- 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

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



熱中症対策

熱中症予防のため 氷と氷嚢各自持参

- 氷嚢：チャック付きビニール袋可
- 打撲の応急処置にも使用



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!



頭痛
吐き気
体がだるい(倦怠感)
虚脱感

軽

中

重



意識がない
けいれん
高い体温である
呼びかけに対し
返事がおかしい
まっすぐに歩けない、
走れない

めまい
立ちくらみ
筋肉痛
汗がとまらない



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。

チェック1 熱中症を疑う症状がありますか？

(めまい・失神・筋肉痛・筋肉の硬直・大量の発汗・頭痛・不快感・吐き気・嘔吐・倦怠感・虚脱感・意識障害・けいれん・手足の運動障害・高体温)

はい

チェック2 呼びかけに応えますか？

いいえ

救急車を呼ぶ



救急車が到着するまでの間に応急処置を始めましょう。呼びかけへの反応が悪い場合には無理に水を飲ませてはいけません

はい

涼しい場所へ避難し、服をゆるめ体を冷やす

チェック3 水分を自力で摂取できますか？

いいえ

涼しい場所へ避難し、服をゆるめ体を冷やす



氷のう等があれば、首、脇の下、足のつけ根を集中的に冷やしましょう

はい

水分・塩分を補給する

チェック4 症状がよくなりましたか？

いいえ

すみやかに医療機関へ



本人が倒れたときの状況を知っている人が付き添って、発症時の状態を伝えましょう

はい

そのまま安静にして十分に休息をとり、回復したら帰宅しましょう



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ときの方法の例

- ・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。

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>



<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大きい。 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。



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。

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。



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。

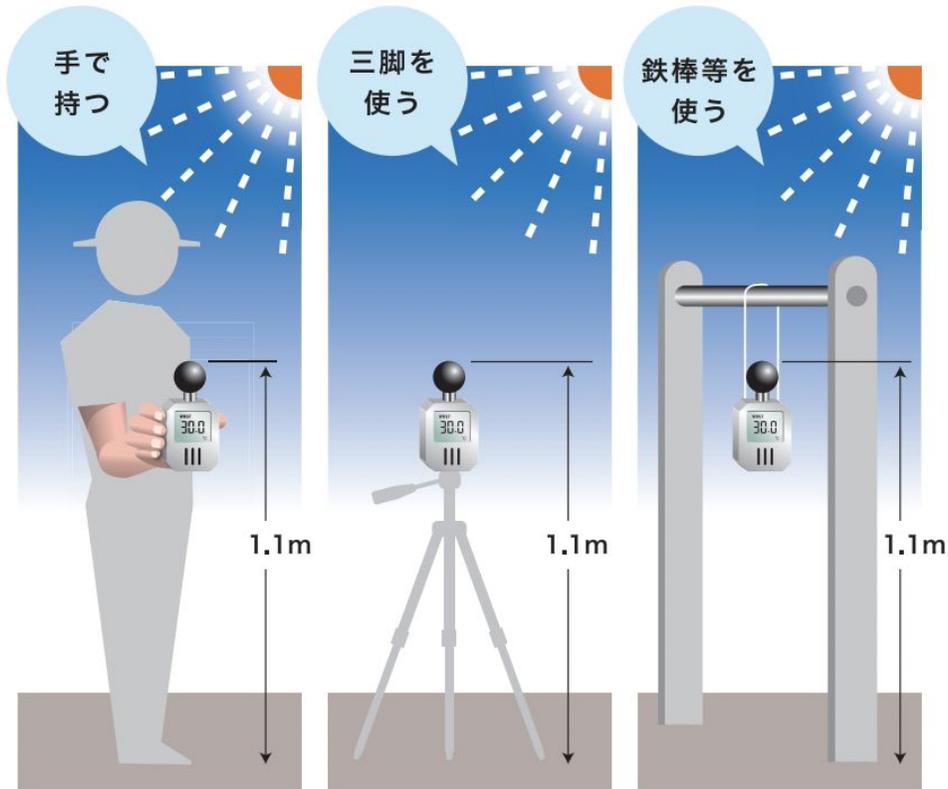


お勧めする暑さ指数計とは?

「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)。

雷对策

雷対応マニュアル

落雷での事故は地震と違いしっかりと事前の情報収集と判断で避けうる事が可能である

雷注意報の発表条件(気象庁ホームページより)

雷注意報は、落雷のほか、急な強い雨、竜巻等の突風、降ひょうといった積乱雲の発達に伴い発生する激しい気象現象による人や建物への被害が発生するおそれがあると予想したときに発表される

【参考資料】気象庁による警報・注意報

<https://www.jma.go.jp/bosai/warning/>

対応マニュアル

1. あらかじめ気象情報に注意して雷の危険性があると判断した場合は練習の中止を検討する
2. 練習開始後に雷注意報が発令され、雷の危険性が高いと判断した場合は練習を中止する
3. 練習開始後に頭上に厚い黒雲、突風、急激な気温低下、激しい雨等の雷の予兆現象があった場合は状況を判断し練習を中止して、近くの建物、自動車、バスの中などの安全な場所に避難する
その後の練習の再開については天候状況を考慮し当日のヘッドコーチの判断とする
4. 練習開始後に雷鳴、雷光を認めた場合は直ちに練習を中止して、近くの建物、自動車、バスの中などの安全な場所に避難する
その後練習の再開は無しとし、天候の回復を待って解散とする

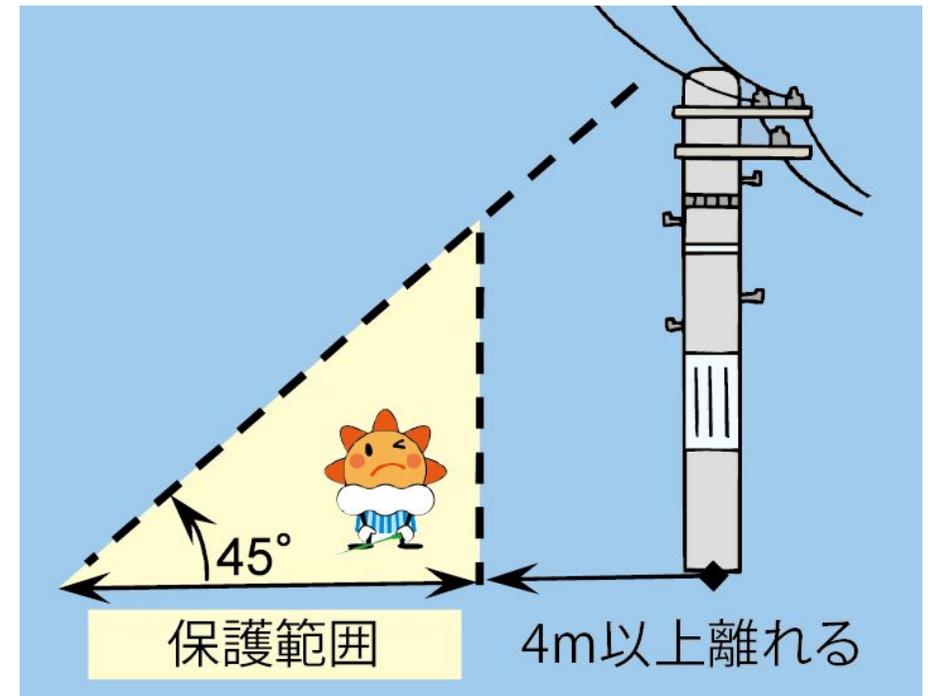
安全な避難場所

グラウンドのような開けた場所は危険です

安全な場所は自動車の中、バスの中、列車の中、鉄筋コンクリート建物の内部です。木造建物の内部も多くは安全です。仮小屋やテント内は危険です。

近くに安全な空間が無い場合は、電柱、煙突、鉄塔、建築物などの高い物体のてっぺんを45度以上の角度で見上げる範囲で、その物体から4m以上離れたところ(保護範囲)に退避します

雷活動が止んで20分以上経過してから屋外にでる
(天気予報などで雷に関する情報を入手し、慎重に判断すること。)



地震对策

地震がおきたときの対応マニュアル

基本的な考え方

- ◎人命第一、安全な退避
- ◎パニックや火事による二次災害の防止

緊急地震速報の種類と発表条件(気象庁ホームページより)

- ・緊急地震速報(**警報**)の発表条件
最大震度が5弱以上または最大長周期地震動階級が3以上と予想された場合
- ・緊急地震速報(**特別警報**)の発表条件
緊急地震速報(警報)のうち、震度6弱以上が予想される場合、または長周期地震動階級4が予想される場合

ただし緊急地震速報発表時点では**警報**と**特別警報**の区別は無く発表されるので緊急地震速報を受信した際には**特別警報**(巨大地震)の可能性ありと理解し行動すべき

【参考資料】気象庁による最新震源・震度情報

https://www.ima.go.jp/bosai/map.html#11/36.495/140.925/&elem=int&contents=earthquake_map

対応マニュアル

①緊急地震速報が発令されない程度の地震の場合（震度4以下の地震）

- この程度の地震の場合グラウンドレベルでは地震を感じない可能性もある
- スタッフ、メンバー、観戦者（保護者）の誰かが地震を感じた際にはコーチに進言し一旦練習を中断しグラウンド周辺の状況を確認する
- グラウンド周辺の建物からの落下物の有無やゴールポスト等の固定の状態を確認し問題がなければ練習を再開してもよしとするが、最終的な練習再開の判断は当日のスタッフの判断とする

②緊急地震速報が発表された場合（震度5以上の地震）

- スタッフ、メンバー、観戦者（保護者）の携帯電話にて緊急地震速報を受信した際はただちに練習を中止し、落下物等の被害を受けにくい場所に退避し安全を確保する
- 退避後、地震が緊急地震速報以下の地震であった場合もしくは誤報であった場合は上記①のマニュアルに準じて対応する
- 退避後、緊急地震速報が**警報（震度5以上の地震）**だった場合は当日の練習 は中止とし、メンバーの安全な帰宅経路、帰宅同伴者を確認後順次解散とする
- 退避後、緊急地震速報**特別警報（震度6以上の地震）**だった場合は当日の練習 は中止とし、メンバーの安全な帰宅経路、帰宅同伴者を確認後順次解散とする
ただしこの場合は巨大地震であるため帰宅に際し公共交通機関の乱れも予測し行動を行うこと