

### 【受傷時の応急処置】

R・I・C・E (ライス)

処置の頭文字を並べたものです。内容は以下の通りです。

R : rest——休む・休養する。(まず、運動を中止させ患部を安静にします。)

I : Icing——氷で冷やす。(患部にアイスバッグを当て冷やし除痛します。凍傷に注意)

C : Compression ——圧迫する。(内出血や浸出液の貯留を最小限にとどめ、浮腫を予防します。)

E : Elevation——挙上する。(患部を心臓より高い位置に上げ、循環を良くします。)

### 【熱中症の対応】

気分が悪くなった子供がいたら、まず背中、首、脚を触り体温を確認します。激しい運動をしていますが汗をかいていると皮膚温は意外と冷たいものです。

●冷たければ、熱疲労(熱疲弊)が考えられます。汗のかき過ぎで体が水分不足になり意識障害を生じるものです。水または2倍に薄めたポカリスウェットなどを適量飲ませるとすぐに回復します。真水を大量に一気に飲ませると水中毒といって、急に薄まった体液により赤血球が溶血することがありますので、まずは必要量の半分を目安に与えるようにします。

●背中、首、脚の体温が高いときは、これが怖い熱中症で「熱射病」「日射病」と考えられます。脳の温度調節の機能が傷害されていると考えられます。全身に水をかけ気化熱で冷やすとともに、首、そけい部、腋窩(わきの下)にアイスバッグを当て体温を下げるようにします。脳幹の障害度によっては命の危険もあるので、救急車を呼ぶか、急いで病院へ連れて行くようにしてください。救急車を呼ぶことをためらってはいけません。その子の一生に関わる一大事です。

また、間もなく体温が下がった場合でも、たいしたことがないと思っても不調の訴えが続く場合は医師の診断を必ず受けるようにしてください。

### 【突然の心肺停止—心室細動】

急に苦しみだし心肺停止の状態になります。心室細動が起こると電気ショック以外に助かる方法はありません。心臓マッサージ・人工呼吸だけでは命を救うことはできません。AED と心肺蘇生法を併用します。電気ショックを与えても必ず助かるという保証はなく、助からない場合もあります。最近は AED を設置してある施設が多く、われわれスポーツ指導者は AED がどこにあるか、確認しておく必要があります。疾患の中でも心臓や肺の機能停止は非常に危険で、数分で命がなくなります。スポーツ中の突然死はほとんどがこの心室細動が疑われます。

### 【AED について】

心肺機能に異常がある場合には、必ず AED を準備してください。訓練をしたことがある方はご承知でしょうが、AED 装置の中に AED を使用すべきかそうでないかを判断する機能が付いています。

まずは、ためらわず患者さんのそばまで持ってきてください。

以前、出すと後の手続きが大変だからとか救急隊が AED の使用を待つように言っているとかで持ってきていただけなかったという話を聞いたことがあります。とんでもない話です。処置が早いか遅いかで生存率が変わることを肝に銘じてください。