

J06-05 事故発生時の救助活動

Emergency Action, CPR, AED

事故発生時の行動体制をクラブで整備し、各自がよく把握しておきましょう。またCPRやAEDの方法も機会ある毎によく練習しましょう。技術は適時改定される点にも注意が必要です。

1 事故の想定と体制の整備

事故は、思いがけず発生することが常です。いつも、事故の発生を想像し、どのような行動をとるべきか、シミュレーションを繰り返す習慣をつけておきましょう。

2 事故発生時の行動システム

陸上の現場責任者: 特に、コーチや上級クルーが全員水上に出て、新人ばかりが陸に残るようなケースでは、陸上の責任者を決めておきましょう。「今日はA君が安全責任者、B君が電話係だよ」などと、固定せず、日ごとにローテーションさせます。自覚を持って行動するために。

EAP; 事故発生時行動マニュアル: クラブで用意し、常に更新し、明確な場所に掲げておきましょう。(詳細は、日本ボート協会のテキスト(Rowing For All)を参照してください。)

緊急時連絡表: 緊急時連絡表は、常時携帯しましょう。



緊急連絡先を記したカードを常時携帯。裏には距離表

3 事故発生時の行動の基本

3.1 行動手順

事故発生時、完璧な対応・行動はできなくても、怖気づき何もしないのはいけません。「あなたにできることを、精一杯努力しましょう」。

観察: 遭難者の人数、被害状況の正確な把握につとめましょう。

判断: 救助要請の要否を判断しましょう。「全員の安全が確保できたと確信できる場合を除き、救助要請が必要です」。

確保: 水上にいる遭難者の確保(陸上への引き上げ)に全力をつくしましょう。艇につかまっている者と行方不明の者がいれば、まずはつかまっている者を陸に揚げます。(いつ溺れるかわからないためです。)

捜索: 行方不明者の捜索にも全力を挙げなければなりません。二次遭難にも十分注意しなければなりません。「遭難地点や風・流れの状況をできるだけ客観的に把握・観察」し、駆けつけた救助隊に、できるだけ正確な情報を提供することに全力を傾けましょう。

安静: 陸上に確保できた遭難者は、意識があれば、安静状態を保ち、周囲を静かな状態に保ち、勇気づけ、そばを離れず、不安を取り除く努力をしましょう。大勢がとりかこむ状態は避けましょう! 上陸後の低体温の悪化も要注意です。

3.2 電話連絡(救助要請)のポイント

携帯電話の「通話可能エリア」を把握しておきましょう。

119番では、消防側が適切に情報を聞き出してくれます。落ち着いて、聞かれたことに正確に答えていきましょう。

消防側から「電話を切って」と言われるまで切らないように注意しましょう。

通報例:「ボートの事故です。発生場所は です。人が乗っていて、人を陸に引き上げ、人が行方不明です。私は、 クラブのコーチの です。など」

重複通報を避けるために、通報したことを皆に伝えましょう。わかりやすいところで救助、救急車の到着を待ちましょう。

4 CPR(心臓蘇生法)

心臓蘇生法については多くのところで習うでしょう。ここでは、水上での溺水に対する注意点と、手法の進化についてだけ詳しくします。

一刻も早く息を吹き込む: 水上で、溺水者を確保したら、「まずひと吹き空気を送り込みます」。

水を吐かせる、嘔吐物をかき出す: 溺水者の場合、片ひざにうつ伏せにして胃を圧迫、背中を強くたたき吐かせます(ただし10秒以下。吐かなければそのままでも良いです)。顔を横にして寝かせ、おう吐物をかき出します。しかしこの操作に時間をかけてはいけません。



ガイドライン2005: CPRの手法は現在では国際統一された手順がありますが、適時、改定されより適切な方法に進化しています。現在は、「ガイドライン2005」が有効です。主要なポイントは、人工呼吸よりも心臓マッサージの重要視し、ペースが改定されたことです。

「1分間100回の速いペースで」「30回」反復し、1回ずつ確実に緩める。2回吹き込みと交互に繰り返す。」

また、「脈の確認は不要」となりました。(誤認が多いため)

また、AED(後述)を使う場合、1回の試行後、すぐに心臓マッサージを再開することに改定されました。(旧ガイドライン2000では、AEDの3回連続の試行でした)

5 AEDによるPAD(パブリックアクセス除細動)

最近では、AED(Automated External Defibrillator; 自動体外式除細動器)が普及し、公共施設でも多くみかるようになりました。使い方をよく知っておきましょう。溺水時の心停止は、必ずしもAEDが機能しませんがあれば試行すべきです。

AEDがCPRの代わりになるわけではありません。GL2005によれば、AEDを1回施し、脈の確認はせず、すぐにCPRを再開します。CPR×5サイクル(約2分)後に再度AEDを施します。AEDがあっても、心臓マッサージと人工呼吸をできるだけ中断せず継続することが重要です。なお、古いAEDではGL2005に準拠していない可能性もありますので要注意です。