

# ダイジェスト

～事故をこうして防ごう～

# 柔道の安全指導



公益財団法人 全日本柔道連盟

〔2015年第四版〕

## 頭部の怪我

柔道の重大事故で最も多いのは、頭部の打撲による怪我で、そのほとんどが**急性硬膜下血腫**です。また脳しんとうは、硬膜下血腫の前兆ともいえ軽視してはいけません。頭部の重大事故は、技や受け身が未熟な中学校1年と高等学校1年の**初心者**に多く、**5~8月**に発生する傾向があります。発生の原因となる技は**大外刈り**が多く、体格差や体力差などが大きいと危険が増します。

### ○頭部打撲の予防

- ・ 初心者は、夏までの時期、受け身や基本動作、体力向上を中心に行うこと。
- ・ 初心者は段階的に受け身と投げ技の練習を行うこと。特に大外刈りは、注意が必要です。
- ・ 投げたとき、立ち姿勢を保ち引き手を引きあげること。
- ・ 練習前の頭痛に注意すること。繰り返し損傷は危険です。

### ○急性硬膜下血腫

急性硬膜下血腫は、投げられて頭部を打撲したときなど、回転加速度の増大により脳表面の架橋静脈が切れ出血して起こります。

#### <症状>

打撲後に頭痛、嘔吐、気分不良が出現し、意識が低下し、昏睡となることが多くみられます。

#### <対応>

- ・ 急性硬膜下血腫が疑われたときは、医師の診察を受けること。
- ・ 急性硬膜下血腫は軽くても、練習は禁止。
- ・ 復帰は、医師の判断によること。

### ○脳しんとう

脳しんとうは、急性硬膜下血腫と同じく、頭部打撲などのとき回転加速度損傷で起こります。

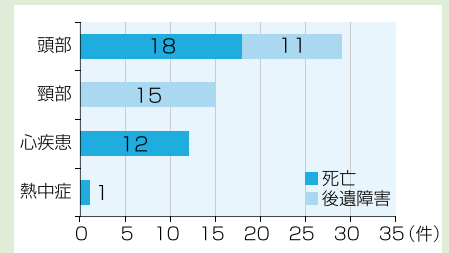
#### <症状>

意識障害や健忘、頭痛、めまいなどの一時的な脳症状です。

#### <対応>

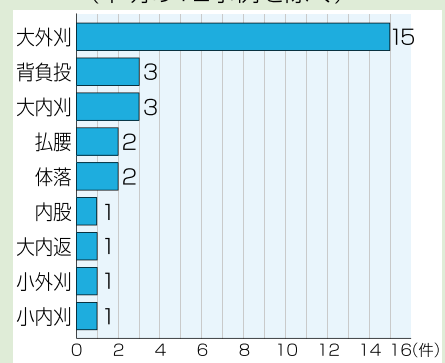
- ・ 脳しんとうが疑われたときは、その日の練習は行わず、医師の診察を受けること。
- ・ 復帰は、症状がなくなってすぐではなく、段階的復帰手順（P.39）に従うこと。

図7 発生原因・部位別の発生件数



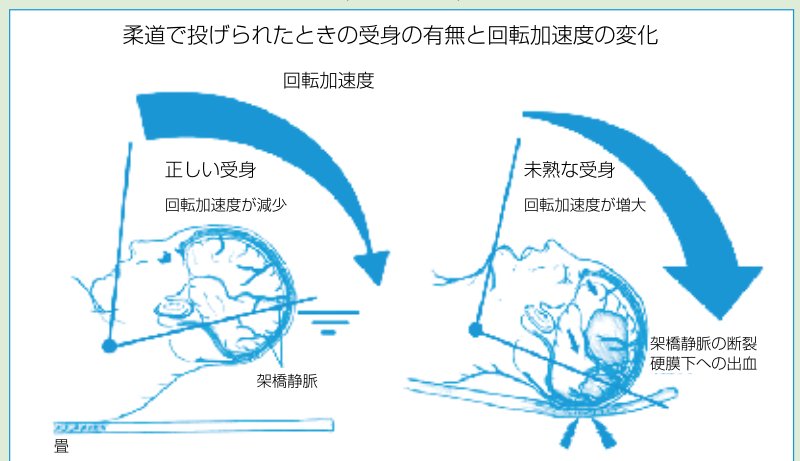
(P. 6)

図14 受傷時に投げられた技の名称 (不明の12事例を除く)



(P. 11)

図16 急性硬膜下血腫の発症機序 (メカニズム)



(P. 13)

## 頸部の怪我

頸部の怪我は、**内股**などをかけた時に発生する傾向があります。大きな外力により頸椎の脱臼・骨折が生じ、頸髄損傷が加わることがあります。初心者だけでなく**経験者に発生**する傾向があり、寝技の攻防でもみられます。

### ○頸部の怪我の予防と対応

- ・ 投げ技では、取り、受けともに頭から突っ込まないようにすること。
- ・ 投げ技の際には、無理な倒れ込みや巻き込みを行わないこと。
- ・ 寝技の攻防で脊椎に無理な力が加わる動作をしないこと。
- ・ 頭から突っ込んだ時などに手足の動きが悪い時は、頸髄損傷を疑い救急要請すること。



(P. 16)

## 熱中症

熱中症は、暑さによって生じる障害で、体温が高い状態が続くと、脳、肝臓、腎臓、肺、心臓などの多臓器障害により死亡することがあります。熱中症は、一旦重篤になると手遅れになることがあるので、**予防と早めの対応**が重要です。

WBGT 測定器



熱中症予防運動指針

WBGT	湿度	乾球温度
31	27	35
↓	↓	↓
28	24	31
↓	↓	↓
25	21	28
↓	↓	↓
21	18	24

熱中症予防運動指針 (日本体育協会)

運動は原則中止	WBGT31度以上では、特別の場合以外に運動を中止する。特に子供の場合には中止すべき。
厳重警戒 (激しい運動は中止)	WBGT28度以上では、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。運動する場合には、頻りに休憩をとり、水分・塩分の補給を行う。体力の悪い人、暑さに慣れていない人は運動中止。
警戒 (積極的に休憩)	WBGT25度以上では、熱中症の危険が高くなるので、積極的に休憩をとり涼しい場所へ移動、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。
注意 (積極的に水分補給)	WBGT21度以上では、熱中症による発熱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、運動の負荷に積極的に水分・塩分を補給する。
ほぼ安全 (適宜水分補給)	WBGT21度未満では、通常は熱中症の危険は小さいが、適宜水分・塩分の補給が必要である。夜間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する。

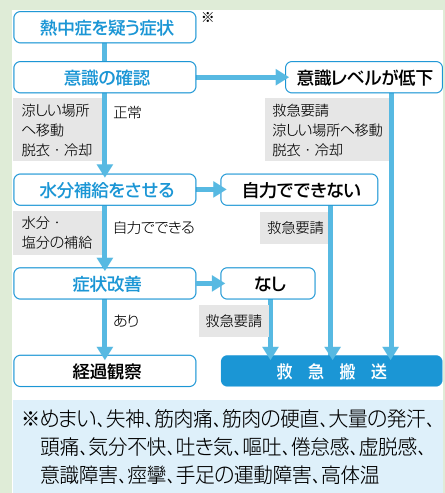
熱中症予防指針にはWBGTが最もよい

(P. 43, 44)

### ○熱中症の予防と対応

- ・ WBGT 測定器の設置と運動指針をまもること。WBGT 値 31℃以上は、原則運動中止。
- ・ 適宜休憩を取り、運動を始める前から適切な水分・塩分補給を心がけること。
- ・ 急に暑くなったとき、体調が良くないとき、初心者など暑さや運動に慣れていないとき、肥満の者は熱中症の危険が高まるので注意が必要。
- ・ 熱中症が疑われる症状がみられた時は、身体冷却と水分補給を行うこと。

図34 熱中症の救急処置



(P. 42)

- ・ 体温が 40 度以上の高体温や意識障害がみられるときは、救急要請し、速やかに身体冷却をすること。

\*WBGT 値：熱中症予防を目的とする、気温、湿度、周辺の熱環境を取り入れた暑さ指数



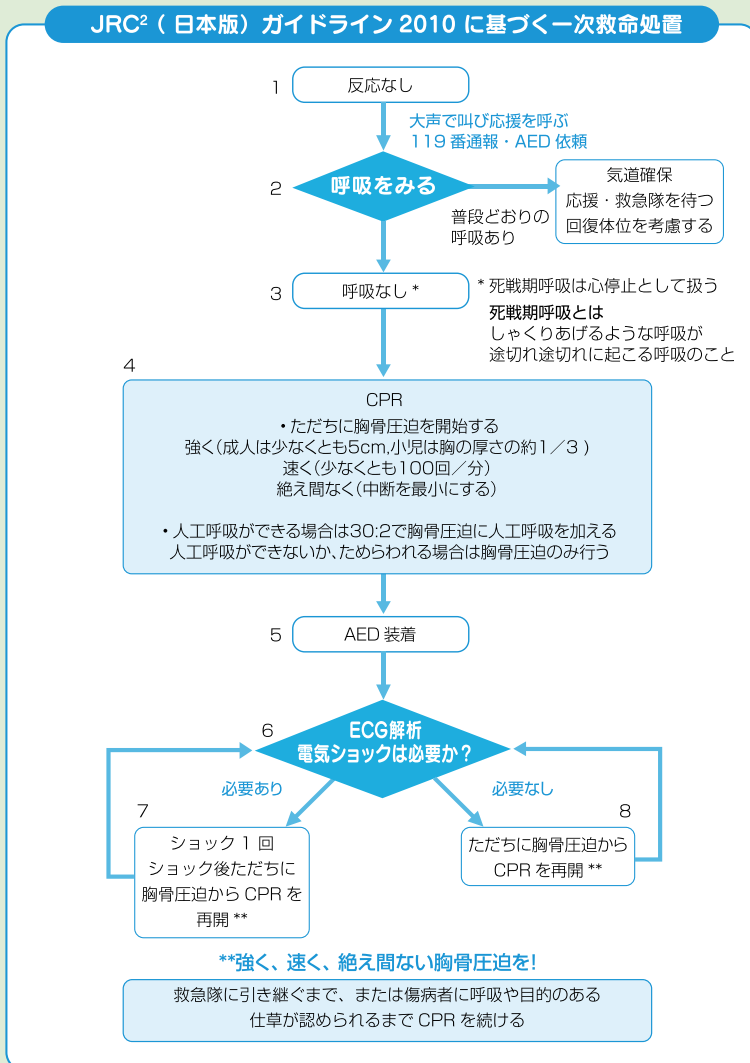
(B 指導員柔道テキストより)

## 心肺蘇生と緊急連絡

人が倒れたときは、心臓の病気、熱中症、頭部外傷が考えられます。心臓停止、呼吸停止を起こしているかもしれません。すぐに応援を呼び、119番通報しAED（自動体外式除細動器）を確保します。倒れてから最初の数分間で、生存率が大きく変わる可能性があります。救急車到着まで心肺蘇生法（CPR：心臓マッサージと人工呼吸）を行います。また、事故が発生したら、関係機関への通報・連絡が必要です。

### ○心肺蘇生法（CPR）の方法

- ・ 胸骨圧迫 30 回と人工呼吸 2 回を繰り返す。
- ・ AED が入手できた場合は、AED 解析（指示されればショック）と 2 分間の CPR を繰り返す。



(P. 47)

### 連絡・通報すべき内容例

- 発生場所  
(柔道場など)
- 発生状況  
(誰がどうなったかなど)
- 受傷者の状態  
(意識、出血、外傷の有無など)

### 救急車要請のポイント

- まず落ち着いて119番をかける
- 救急車の構内誘導係を配置する
- 救急車への同乗者は、状況の説明ができる人
- 火事ですか？救急ですか？  
⇒救急です
- 住所、番地は？  
⇒〇〇区 △丁目△番地です
- あなたの名前は？  
⇒〇〇高校の△△です
- 受傷者の年齢と性別は？  
⇒高校〇年生の(男・女)です
- どうしましたか？  
⇒いつ、どこで、何を、  
どうした、どんな状態だ

(P. 49)

\*出典を記載していない図は、すべて柔道の安全指導（第四版）より引用。柔道の安全指導（第四版）は、全日本柔道連盟のホームページでダウンロードできます。