

「安全・安心スポーツ」
サポートガイドブック

シリーズ
5

なるほど

ケーススタディから学ぶ

ワンポイントアドバイス

日常生活編



目次

はじめに	1
ケーススタディ① 対策編	2
ケース1：子どもが刃物を使う場合の注意点	2
ケース2：自分の道具が他人のケガのもとになる？	4
ケース3：遊具の経年劣化における事故	6
ケース4：暖房機器燃料の取扱い	8
ケース5：非常口周辺の安全確認	10
ケース6：楽しいバーベキューパーティーで	12
ケース7：路上スポーツ中の服装とマナー	14
ケース8：サイクリング中、事故にあわないようにするには	16
ケース9：スポーツにおける水分の摂取	18
ケース10：球技における注意点	20
ケース11：スケートにおける注意点	22
ケース12：プールにおける注意点	24

ケーススタディ② 対処編	26
ケース13：転倒して頭を打った場合の処置と予防法	26
ケース14：食べ物がのどに詰まってしまったら	28
ケース15：誤飲・誤食してしまったら	30
ケース16：ゲリラ豪雨により起こる被害と対処方法	32
ケース17：強風・竜巻による事故	34
ケース18：火災が発生した時の対処方法は	36
ケース19：救急車の要請方法	38

シリーズ 巻末	“なるほど” ミニ知識	40
------------	-------------	----

- ◎ 弁護士 “なるほど” ミニ知識<過失相殺 (カシツソウサイ)>……40
- ◎ 弁護士 “なるほど” ミニ知識 <不法行為と損害の賠償>……41
- ◎ 弁護士 “なるほど” ミニ知識<スポーツ事故における故意と過失>……41
- ◎ 弁護士 “なるほど” ミニ知識<免責同意書>……42
- ◎ 弁護士 “なるほど” ミニ知識<スポーツ障害と責任>……42
- ◎ 弁護士 “なるほど” ミニ知識<賠償責任保険>……43
- ◎ 弁護士 “なるほど” ミニ知識<救急時の対応と責任の問題>……43
- ◎ 弁護士 “なるほど” ミニ知識<スポーツと法律違反>……44
- ◎ 弁護士 “なるほど” ミニ知識<個人情報保護法>……44
- ◎ ドクター “なるほど” ミニ知識<外傷と障害の違い>……45
- ◎ ドクター “なるほど” ミニ知識<テニス肘>……45
- ◎ ドクター “なるほど” ミニ知識<筋肉疲労と乳酸>……46
- ◎ ドクター “なるほど” ミニ知識<椎間板ヘルニア (ついかんぱんヘルニア)>……46
- ◎ トレーナー “なるほど” ミニ知識<アスレティックトレーナー>……47
- ◎ トレーナー “なるほど” ミニ知識<幼児の運動>……47
- ◎ トレーナー “なるほど” ミニ知識<運動日数と休養日数>……48
- ◎ トレーナー “なるほど” ミニ知識<スポーツと食事>……48

はじめに

グラウンドや体育館など施設での日常の活動、野外でのアウトドア（自然）活動、そしてイベントや大会での活動など、全てのフィールドにおける事故のほとんどは、一瞬の油断や気持ちの緩み、不注意などによって起こっています。このシリーズ（全6巻）では、日常的活動とアウトドア活動の中で、どんな危険があるのか、どのように対応したら良いのか、こんな時にはどうすればよいのか、また、イベントや大会などでの体制づくり、活動する人自身が考えなければならないことなどを中心にワンポイント的にわかりやすくまとめてみました。特に野外での活動は、普段の生活とは全く違うフィールドです。経験が少ないと何が危険であるかを認識できないことも多く、前もって知識として知っていればカバーできることもあります。

サイズは、それぞれの活動時に気軽に携帯いただけるように、ハンディタイプにしました。指導にあたる皆様、イベントや大会運営関係の皆様、さらには、多くのスポーツ愛好者の皆様の活動の場面で、お役に立てれば幸いです。

スポーツにケガはつきもの？

スポーツにケガはつきものによく言われますが、どうせならケガなどしたくはありません。1人でもケガをしてしまうと、場の雰囲気は一気に落ち込んでしまいます。その後のプレーにも大きく影響をしてしまいます。知識を事前に知ってさえいれば避けられたケガや事故があるのです。起こってからでは遅すぎます。未然に防ぐことが大事です。

このシリーズ5では、日常的に起こるであろうことを例にあげてわかりやすくまとめています。限られたスペースの中で全てを伝えることはできませんが、ポイントを読んでいただければわかるようになっています。

これからも長く続けていきたいスポーツ活動、ケガをしないで楽しんでほしいと思います。

●刃物はよく切れるものほどケガをしない

しっかりと研いて切れ味抜群になっている刃物のほうが、ケガをしなくなります。これは軽い力でスッと切れるため、無駄な力が入らないからです。逆に切れない刃物では、滑ってしまった時には大ケガになってしまいます。

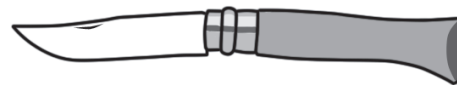
●はじめての刃物なら

●包丁

個人差もありますが、小学校低学年は子ども包丁、その後は慣れや成長から判断して、普通の包丁へと移行してもいいかもしれません。子ども用こそ切れるようにきちんと研いでおくこと。子どもの小さな力でも無理なく切れることが必要です。

●ナイフ

子どもたちの初めてのナイフとしておすすめなのが、オピネル・ナイフです。重量も軽いので持ちやすく木製なので手に馴染みます。刀身の長さも各サイズありますので、購入の際は実際に手にとって確認しましょう。刀身6～8センチ位の長さが使いやすいです。



●誤って指を切ってしまったら

まずは傷の深さを確認します。数ミリであれば、直接圧迫止血を行います。傷口の上を清潔なガーゼなどを当ててから、指で押さえ続けます。

ほとんどの場合は、これで血は止まります。傷口が深く出血がひどい場合は、直接圧迫止血を行いながら医療機関へ向かいましょう。

ケース 1 子どもが刃物を使う場合の 注意点

Case

現代の子どもはナイフなどの刃物の取扱いに慣れていないため、ケガをしてしまうことがあります。また保護者も、どのように子どもに刃物の取扱いや、危険性を教えるべきかわかっていない人がいます。

Study

今の子どもたちのほとんどが、ナイフを使うことができません。鉛筆を削る、竹で箸をつくるといった作業自体もやったことがないのです。初歩的な段階から教えましょう。なぜナイフを使うのか、どんなことができるのか、ナイフの持ち方、そして切り方、刃先を人に向けない、使用しない時には刃をしまう、など基本的なことをはじめに覚えさせます。

はじめは紙を切ることから始めてもよいでしょう。軽い力でサーッと切れていく紙に驚くはずです。次は子どもが無理なく手で持てるくらいの木の枝などを削らせてみます。親指の使い方がポイントです。押すように動かすことがコツです。慣れてくると夢中になってしまうはず。ステップアップして青竹で箸づくりにチャレンジしてもいいでしょう。



ケース 2 自分の道具が他人のケガのもとになる？

Case

道具を使うスポーツ活動では、思いがけないような事故が発生します。テニスの練習中、バックスイングをしたら、後ろに人がいて顔を直撃してしまい顔面損傷、バドミントンの練習中にラケットの先が抜けて近くにいた人の目にパイプ部分が突き刺さり失明してしまった。スキーやスノーボードで転倒し他人にぶつかってしまった等、道具や用具による事故は十分注意していても起こっています。

Study

用具の安全面の注意を怠った結果、痛ましい事故が起きることが多々あります。ラケットなどの内部は確認できませんが、事前にぐらつきなどをチェックすることは必要です。さらには経験や年齢にあった用具を使用しないで起こる事故もあります。

例えば、大人用の野球のバットを子どもがスイングした結果、すっぽ抜けて飛んでいってしまうこともあります。また、自分の道具を勝手に使われて他人にケガを負わせてしまうこともあるのです。無造作に置かれていたボールや器具などに衝突したり、つまずいてしまったり踏みつけて転倒、頭部を打撲してしまうこともあります。

常に器具の管理を徹底するとともに、十分な安全点検や保管場所などをチェックすることを習慣づけておきましょう。安全確保の手段、方法を熟知すること、安全確認を行う、などを実行して事故発生を未然に防ぎましょう。

●テニスやバドミントン、卓球

周りを確認してからラケットを振るようにしましょう。そして素振りの練習はお互いに十分な間隔があるかを確認してから行いましょう。スマッシュボールが相手の目に当たる事故も発生しています。

自分の体力や技術に見合ったラケットを使用してください。使用前には、ラケットのグリップ部分のつなぎ目のぐらつきがないかを確認しましょう。

プレイ中は汗によりグリップが滑りやすくなり、ラケットが手から離れてしまうこともあります。汗はこまめに拭きとりましょう。事前に滑り止めのテープを巻いておくのも効果的です。

●野球、ソフトボール

キャッチボールやスイングをする際には、範囲内に人がいないか、また隣との間隔が十分あるかを確認しましょう。打者がバットを振り投げてしまい当たる、バットに亀裂や歪みがあるものが折れて飛び、破片が目当たるなどの事故が発生しています。

打撃練習中は、ヘルメットを装着しましょう。周囲の環境や用具の管理が不十分なことから事故が発生します。用具はSGマーク（Safety Goods）製品を使うなどし、使用前には点検確認をしましょう。

●スキー、スノーボード

自分の技量を越えたコースでは、コントロール不能でオーバースピードにより転倒、他人と接触や衝突でケガを負わせる事故が多く発生しています。エッジやポール（ストック）の先で腕や足、顔にも傷をつけてしまうケースも…。無茶なスピードを出さない、混雑したゲレンデでは周囲の状況をよく判断する、吹雪や濃霧などの視界不良の時は滑らないようにしましょう。

安全のため、スノーボードはリーシュコード（流れ止め）をしておきましょう。もしも、ボードだけが滑りだしてしまえば止まらずに加速して、下にいる人にぶつかってしまうこともあります。また、子どもの場合、ヘルメットは身を守るために必要なアイテムです。

対策

ケース 3 遊具の経年劣化における 事故

Case

公園には遊具が置かれていますが、その多くが日常的に雨天にさらされており、古くなっているものも多くあります。そのためサビや劣化により、遊具が破損し、子どもがケガをしてしまうことがあります。

Study

公園にある遊具の老朽化や整備不良が原因で事故が起こっています。

塗装されている金属部分が浮いていれば、内部にはサビが発生しています。また、金属疲労が始まっているのかもしれない。管理している自治体などが、点検をしているのかを確認するとよいでしょう。(ポイント：遊具の安全基準参照)

近年、公園から遊具が撤去されつつあります。子どもたちにとって、遊具で遊ぶことはとても楽しいものです。危険だからと撤去してしまうことは考えものです。安全な遊び方や、危険回避の方法を子どもたちに教えてあげることも必要でしょう。



ポイント

●遊具での事故の種類と特徴

遊具での事故件数は、すべり台、鉄棒、雲梯、ぶらんこ、ジャングルジムの順で、全体の60%を占める割合となっています。

事故の内容は、転落、落下によるものが飛びぬけて多くなっています。すべり台の途中から転落、逆方向から駆け上がりバランスを崩し転落。動いているブランコから飛び降りて転倒。ジャングルジムで、はじめは低い位置から飛び降りて遊んでいたのが、徐々に高さを増して骨折するなど、はじめは大人しく遊んでいても、慣れてくるに従って無茶な遊び方になってくるのが原因です。

年齢では4～6歳が70%を占め、男子63%、女子37%と、ほとんどの遊具では男子の割合が高いのですが、ブランコだけは男女ともほぼ変わらない確率です。

●遊具の安全基準

遊具の安全に関する規程が策定され、遊具の設計、製造、販売、点検等が行われている遊具には、SP（セーフティープロダクト）マークが貼られています。また、安全利用表示シールは、遊具にあった年齢を示すもので、事故を未然に防ぐための施策の1つです。

【点検済み証の表示】



【年齢表示シール】

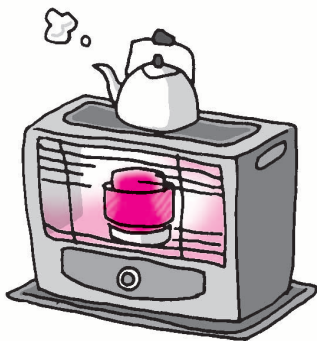


Case

エアコン以外の暖房器具は、床に置かれるものが多くそれ自体が熱を発する場合が多いため、不意の接触などでヤケドや火災などの危険性があります。また、油種の違いや、器具によって使用方法に差があるため、冬場は暖房器具での事故が多く発生しています。

Study

子どもたちにとって暖房器具はヤケドの危険性があります。石油ストーブを誤って触ってしまう、上に載せたヤカンのお湯をかぶってしまう。必ず丈夫な囲いを設置しましょう。電気カーペットや電気毛布では低温ヤケドの可能性もあります。寝る前には必ずスイッチを切るなどの習慣づけをしておきましょう。



ストーブに給油する時は、必ず火を消してから行いましょう。また、灯油と間違えてガソリンを入れてしまう事故が報告されています。容器を別にして同じ場所に置かないようにしましょう。どちらかわからない場合は、触ってみて気化するのがガソリンです。

エアゾール製品には、噴出剤として圧縮された可燃ガス（LPガスなど）が充填されています。石油ストーブのそばで使用すれば、引火の危険もあります。さらにファンヒーターの温風吹き出し口の近くに置くと、高温になり爆発して引火することもあります。当然ですが、冬場に事故が多く発生しています。決して、暖房器具の近くで燃料を取り扱わないようにしましょう。

●ヤケドの処置

ヤケドをしてしまったら、水道水やシャワーなどを使って、すぐに冷やし始める必要があります。少しでも放置してしまうと、表面の熱が深部に浸透しヤケドが進行してしまいます。水泡ができてしまった場合は、破れないように注意しましょう。

衣服の上からのヤケドは、服を脱がさずに水をかけて冷やします。顔など水がかけにくい場所の場合は、濡れタオルで冷やします。ヤケドの程度がⅡ度以上であれば、医療機関での治療が必要です。

【ヤケドの程度】

- Ⅰ度（軽度）
最も軽く表皮のみのヤケドです。
皮膚が赤くなりヒリヒリとした状態です。翌日には治ります。
- Ⅱ度（中度）
皮膚が赤く腫れて、水泡（水ぶくれ）ができ激しく痛みます。
破れてしまうと、びらん状にただれます。
- Ⅲ度（重度）
皮下組織まで達してしまい、水泡が破れ皮膚が硬くなり、白または黒ずんで、壊死します。
クロイド状になり、知覚麻痺し痛みを感じません。



Case

火災や地震の時など、非常口はいざという時に使用する出入り口ですが、普段は使用しないことも多く、大きな荷物等を置いてしまい、いざ使用したい時に使用できず、事故が起きてしまっています。

Study

非常口は、地下街や映画館、スーパー、高層マンションやビルなどに設置されています。非常口に使われている誘導灯は、7.5m間隔内に設置され、停電時でも一定時間は点灯するようになっています。

以前、新宿の雑居ビル火災で多数の人が逃げ遅れてしまった事件では、非常階段に荷物が置かれており、使用できなかったことが原因でした。この様に、いざというときの避難路がふさがれていないかチェックする目も必要でしょう。地下街では60mごとに非常出口が設置されています。

住宅マンションなどでも各戸に避難口があります。ここが物置化していないか確認しましょう。とっさに片付けるようなことはできないものです。また集合住宅では、避難はしごが設置されていることもあります。これらも事前に避難訓練をしておくべきでしょう。

外出時、地震や火災などに見舞われた際は、集団パニックに陥りやすくなります。巻き込まれることなく、慌てずに落ち着いて避難できるようにしておきたいものです。今、いる場所は安全な場所なのか、非常口や非常階段はどこにあるのか、日頃から気を配る習慣も大切です。

●トンネルからの避難

大型地震や火災の発生で車を乗り捨てて避難する場合は、エンジンは切って、緊急時の車両移動のためキーはつけたままで現場から速やかに離れるようにします。

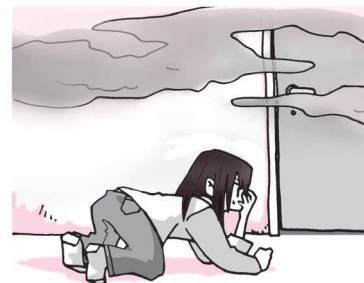
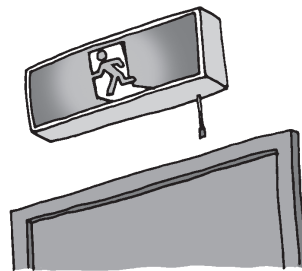
この時に煙による被害を防ぐために、風向きを判断して風上へ向かいましょう。誘導板には外までの距離数が表示されています。非常出口（連絡坑、避難坑）から脱出するようにします。

●避難する時のポイントは

火災が発生した場合は、できるだけ煙を吸わないようにしましょう。ハンカチやハンドタオルがあれば、鼻と口を覆うようにします。煙は上に充満していきますので、壁や床に手を当てながら背を低くして這うような姿勢で避難します。落ち着いて誘導灯や誘導標識を探しましょう。

もし、見失っても壁伝いに歩けば非常口にたどり着くことが可能です。避難の際はエレベーターを使ってはいけません。

階段は手すりのついた端を歩けば、押されたり、つまずいたりしても転倒の可能性を低くできます。



Case

バーベキューパーティーでは参加者の気分が高揚しているため、食材の取扱いや、安全管理がずさんになってしまう場合があります。それによって、食中毒や着火による事故が起きたりしています。

Study

少しなら大丈夫と、炎天下に食材を放置すると細菌の繁殖が一気に加速します。保冷剤を入れたクーラーボックスなどに食べる直前まで入れておきましょう。開け閉めを頻繁にすると冷気が逃げてしまいます。できれば食材用と、ドリンク用とに分けておけば便利です。

下ごしらえする時は、食材別にまな板と包丁を用意しましょう。肉を切ったまな板で生野菜を切ることは避けてください。使用前後にアルコール除菌スプレーで衛生面にも配慮します。手に傷がある時は必ずエンボス手袋（使い捨てビニール手袋）をつけるようにしましょう。

肉を焼くときは、しっかりと火を通すようにしましょう。特に厚切り肉は、外側が焼けても中身まで火が通りにくいものです。バーベキュー中の食中毒で発生しやすいのが、カンピロバクター腸炎*です。主に鶏肉の生焼けからなりやすいため、鶏肉はピンク色の部分がないようにしっかりと火を通したものを食べるようにしてください。

バーベキューでの事故は着火の時に起こります。ジェル状の着火剤の誤った使用方法でのヤケドや、日中は炎が見えにくいいため覗き込んでしまっただけの顔面ヤケドなど、火の取り扱いには十分注意を払いましょう。もしも、火がウェアに燃え移ってしまったら、ストップ・ドロップ＆ロール（ポイント：ストップ・ドロップ＆ロール参照）で消火してください。

*カンピロバクター腸炎

症状は発熱、腹痛、下痢、血便を伴う腸炎症状がみられ、治療をすれば2～5日で回復することが多い。菌が体内に侵入してから発症するまでの潜伏期間が比較的長く、一般に2～10日間かかるのも特徴です。

●クーラーボックスの使い方

保冷剤を下に敷いてから食材をのせましょう。ぎゅうぎゅうに詰め込みすぎると冷えにくくなります。そして上に袋に入った氷を載せません。肉や魚などの汁が、他の食材にかからないようにしっかりとビニールパックをしておきましょう。

●着火剤のつき足しは厳禁

火力が弱ってきた、あるいは新しく入れた炭に火をつけたいと、ジェル状着火剤を継ぎ足す時に飛び散って引火、大ヤケドというケースが報告されています。成分はメチルアルコールですので、揮発性が大きく引火性は抜群です。

また、着火剤を入れてからしばらく放置した状態で着火すると、揮発しガス化した成分に引火して、爆発した事故も報告されています。日中は炎が見えにくいこともあり、火が付いているかわかりにくい場合は、うちわなどで風を当てて確認してください。

くれぐれも着火剤は最初に火をつける時だけに使用すること。慣れてくれば松ぼっくりや枯れた小枝でも簡単に着火できます。



●ストップ・ドロップ＆ロール

人を頼らずに自分で消火のための行動をとります。まずは「その場に止まって」。走りまわれば火が大きくなってしまいますのでそれを防ぎます。そして「しゃがみこんで転がる」。膝を抱え両手で顔を覆い、転がりまわることで火を消します。知っていれば誰にでもできます。バーベキュー仲間にも話しておきましょう。

Case

近年、マナーや安全に関して理解していないウォーキングやジョギングをしている人をよく見かけます。

Study

専用コースやサイクリングコース、公園の外周コース以外は、一般公道を利用することになります。気をつけたいのは歩行者とのスピードの差。後ろから近づいてきてサッと抜かしていくランナーは、歩行者にとっては脅威に感じることもあります。狭い歩道などは止まって待つのもマナーです。警視庁の統計でみれば、夕方の5～6時に交通事故が多発します。日没の時間帯は暗さに慣れずに周りが見えにくくなります。目立つために反射テープや点滅ライトなどで自分の存在をアピールしましょう。ウェアは濃色よりも白色がよく見えます。

手ぶらで走ると、もし事故に遭ってしまったら連絡手段がありません。携帯電話や緊急用小銭、緊急連絡先が記入してあるIDカプセルを身につけておきましょう。小さなウェストバックが邪魔にならずに便利です。

ポイント

● UV 対策ウェア

屋外スポーツですので、しっかりとした日焼け対策が必要です。UVカットで吸汗速乾の素材を使ったものを選びましょう。男性・女性ともに、おしゃれなウェアを選ぶと走る楽しさが増します。ウォーキング主体で楽しむのであれば、登山用のウェアもおススメです。おしゃれなデザインで高機能、歩きやすさ重視で普段着としても十分使えますので、そのままショッピングにも行けます。

● 犬の散歩の方とのトラブル

朝夕の時間帯は、犬と散歩される方と同じコースを使います。犬は動いている（走っている）ものを追うという習性があり、急に飛びついてきたり、また左右に飛び出してきたりします。リードに足を引っ

掛けてしまったの転倒や、とっさに避けたことが原因でネンザをしてしまうこともあります。犬の動きに注意を払うことが大切です。

● タコができてしまった

毎日のように走っている人は注意していないとタコができてしまいます。これは常に皮膚が刺激を繰り返し受けることによって、皮膚が刺激を和らげようと厚く硬くなっていきます。

なりやすい部位は、指の関節部分や足裏の親指の付け根と小指の付け根の外側です。シューズが足の形に合っていないと治ることはありません。硬くなったタコが周りの柔らかな部位を圧迫してしまうために、走り出すとすぐに痛みがでてきます。

予防は自分の足にあったシューズを選び、厚手のソックスでショックを和らげます。また、足への負荷を考慮したスポーツインソール（中敷き）、0脚や、外反母趾に対応した専門的なタイプも販売されています。

● 足底筋（腱）膜炎にご注意

ランナーに多く見られるスポーツ障害です。着地するたびに足裏のアーチ部分が引き伸ばされ、靭帯が傷つき炎症を起こします。歩く程度であれば痛みません。完治するまでは走ってはいけません。通常3～4日で治っていきます。



● 解けにくい靴ひもの結び方

ほどけた靴ひもを踏んで転倒するケガが防げます。簡単ですので一度覚えてしまえば忘れません。

- ① 2回結び目をつくります。
- ② 通常の蝶結びを行います。



- ③ 普通の蝶結びができました。
- ④ 出来上がった蝶結びの輪をもう一度くぐらせます。



- ⑤ 少し長めに出しておくことがポイントです。
- ⑥ 最後は左右均等に締める。



ケース 8
サイクリング中、事故にあわないようにするには

Case

近年、健康のために自転車で行動する人が増えていますが、マナーの問題から事故が多発しています。

Study

種類も街乗りタイプから、マウンテンバイク、ツーリングタイプ、ロードレーサーまであります。自分の使用目的で選びます。安全に乗るには、見た目を選ぶのではなく、カラダに合ったフレームサイズが条件です。測定は熟練を要しますので、専門店に頼ることをおすすめします。

自転車は軽車両になります。通常は車道を通行します。歩道を走っていいのは「自転車及び歩行者専用」標識がある場所だけです。また自転車と歩行者との接触事故が多く発生し、死亡事故につながる場合もあります。歩行者優先というルールを厳守し、狭い歩道などでは降りて手押しするくらいの余裕を持ちたいものです。

13歳以下の子どもや、幼児用座席に幼児を乗せる場合、ヘルメット着用の努力義務が保護者に課せられています。ヘルメットは事故時に頭部を保護し、ケガや障害を軽減します。努力義務で強制力はありませんが、安全面を考えるのなら積極的に着用させましょう。

ポイント

●使い方で選ぶ

- ロードレーサー
ドロップハンドルで細いタイヤ、軽量でスピード重視。取り扱いや整備に慣れた人向けです。
- クロスバイク
一文字ハンドルで気軽に乗れ、街乗りからツーリングまでこなせるスポーツタイプです。

- ランドナー
自転車で旅をしたい派。しっかりした頑丈なフレームやタイヤ。荷物も積めるようになっています。
- マウンテンバイク
太く小径でブロックパターンのタイヤ、凹凸のある未舗装道路を走る、アウトドア向け。

●自転車のマナー

普段、知らずに行っていることの中には、道路交通法に違反していることが多くあります。ルール違反者には懲役や罰金が科されます。

そして飲酒運転の場合は、3年以下の懲役または50万円以下の罰金です。自転車だからと安易に考えてはいけません。

- 一時停止無視
- 右側通行（危険回避など、やむをえない場合は除く）
- 夜間の無灯火走行 ●傘さし運転
- 踏切で一時停止無視 ●2台以上並んでの走行（並進）
- 自転車通行可能な歩道は歩行者優先、車道寄り徐行
- 二人乗り（16歳以上の運転者が6歳未満の子ども1人を幼児用座席に乗せている場合は除く）
- 携帯電話操作禁止 ●ヘッドホン禁止

●サイクリング中の事故例

- 内輪差に注意しよう
自動車は交差点で左折する際に、前輪より後輪のタイヤの方が内側を通ります。その差を内輪差といいます。交差点では、左折車に巻き込まれないように、十分に気をつけましょう。
- 車の死角に入らないように
自動車にはドライバーから見えにくい死角ポイントがあります。ここに入ってしまうと、ドライバーは気づけず大変危険です。走行中、存在を常にドライバーに向けてアピールするようにしましょう。

●右左折・停止はハンドサインで

<停止>



手を下げる。

<右折>



手を横に伸ばす。

<左折>



肘を曲げる。

Case

スポーツ中の水分摂取は、脱水症状や熱中症を起こさないためにも、きちんと行わなければなりません。過去にはスポーツ中の水分摂取を制限していたため、死亡事故まで発生してしまっています。

Study

夏場などの激しいスポーツ活動では、大量の発汗により体内の水分バランスが崩れ、血液濃度が高い状態になっていきます。血液の循環が滞りやすくなるために、酸素供給や老廃物の排出がうまくいかなくなってしまい、脱水症状や熱中症が起こりやすくなります。

特に子どもや高齢者の発症率が高く、呼吸困難や運動障害などが起こります。軽症の段階で早期に対処しておくことが大切です。

汗が乾くと肌には塩の結晶が残ります。これは、汗とともに体外に排出される成分のイオンやミネラル分が含まれているためです。これらは通常の水分では得ることができませんが、スポーツドリンクには効率的に含まれています。熱中症で脱水症状になった時に、普通の水を飲ませてしまうと一気に血液中のイオン濃度が減少してしまい、熱痙攣を発症することもあります。

水が体内に吸収される時間は、約15分～20分。喉が渇き水を飲みたいと感じてからでは遅すぎます。スポーツを始める前に一杯の水を飲むという習慣をつけておきましょう。スポーツドリンクは、体液に近い濃度の電解質が含まれているため、浸透圧が高く速やかに吸収されます。さらに気温に応じて5℃～15℃程度に冷やした方が吸収スピードは速くなります。

一度に大量に摂取するのではなく、休憩のたびにこまめに少量ずつ飲むことが効果的です。市販品では甘味が強いと感じるなら水で薄めてください。粉末タイプであ

れば、はじめから希釈の分量（薄める割合）を調節でき便利です。

緊急の場合は経口補水液をつくります。水1リットルに対して砂糖大さじ4と1/2（40g）、塩小さじ1/2（3g）を入れて溶かします。レモンを絞りにいれとさっぱりして飲みやすくなります。これは下痢などの時にも使われる飲み物です。

【経口補水液のつくり方】



ポイント

●脱水症状

多量の発汗によって体内の水分とイオン電解質、ミネラル分が失われることで発症します。

初期症状はのどの渇き、食欲減退、頭痛や脱力感、目まいから始まり、徐々にはき気や嘔吐、呼吸困難が生じます。目が落ちくぼみ、皮膚が乾燥し弾力が無くなってきます。重度になると意識障害、血圧低下、ショック症状を起こします。

様子がいつもと違うときは、すぐに休息し水分補給するようにします。軽度の早い段階で、電解質を含んだスポーツドリンクなどで水分補給をして安静を保てば回復します。

水分補給による脱水の予防は、熱中症を防ぐためにも必要なことです。スポーツを始める前、運動中、終了後に必ず水分を補給するようにしましょう。

Case

子どもから大人まで気軽に行える球技では軽度な事故・ケガから重度のものまで発生します。中には心臓震盪（しんぞうしんとう）による死亡事故も報告されています。

Study

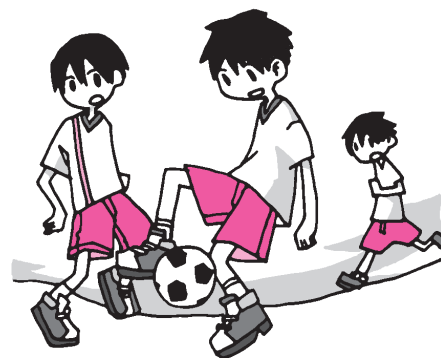
球技でのケガ発生率はラグビー、バレーボール、バスケットボール、硬式野球、バドミントン、サッカー、ドッジボールの順になっています。

使用する用具でケガをする場合もあります。野球のバットやヘルメットに傷がないか、テニスのラケットやバレーボールのネットなどのスチールワイヤーにほつれがないか、などをしっかり管理し、毎回使用前にチェックする習慣をつけておきましょう。

野球では、打球を受けそこなつてのケガがよく発生します。なかでも胸部に受ければ心臓震盪（ポイント：心臓震盪参照）による心臓停止や、頭部では死亡事故につながる危険性もあります。またスライディング時のねんざや、捕球時の突き指などにも注意しなければなりません。

ボールが顔面に当たるアクシデントの場合は、すぐに冷やしましょう。まぶたが切れるケガや、水晶体を傷つけてしまうと視力低下、場合によっては失明することもあります。目が開けられないような痛みがあれば、眼科の診察を受けましょう。

直接ボールを手で受ける球技で、最も多いケガが突き指です。指先に力が一気に加わると、関節がねんざや脱臼をした状態になり、一気に腫れて痛みを感じます。軽いと思えても靭帯が断裂していることや、骨折をしていることもあります。すぐに水で冷やしましょう。指を引っ張ってはいけません。医療機関で診断してもらいましょう。



ポイント

●心臓震盪（しんぞうしんとう）とは

子どもや若い人の胸部に何らかの衝撃があった時に、不整脈が起こり心停止になる状態です。小児の突然死の原因の一つでもあります。

特に、衝撃の強さは関係がなく、軽く当たただけでも起こることが報告されています。

起こりやすい場所は胸の真ん中から左側にかけてです。野球などでは要注意です。不整脈を止めるにはAED（自動体外式除細動器）がとても有効です。



Case

アイススケートにおける主な事故は、転倒、衝突、靴のブレードによる裂傷などです。

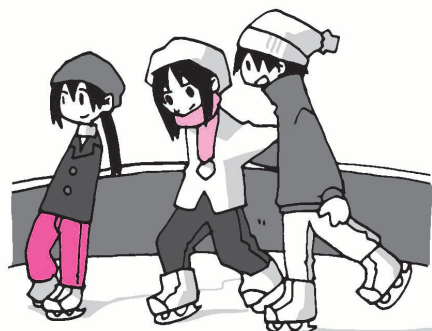
また、初めて来る人がマナーを知らなかったり、うまく動けないための事故が起っています。

Study

スケートリンクは左回り（反時計回り）に滑るのがルールとなっています。逆走や、急停止は、衝突や接触の危険がありますので注意しましょう。リンクを横切るように滑る、場違いなスピードオーバー、急な割り込みなどは禁止です。転んでしまったら、できるだけ早く立ち上がるようにしましょう。また、フェンスに寄りかかって休憩するのは迷惑行為です。リンクから出て、ベンチで休憩しましょう。

危険防止のために手袋の着用が義務付けられています。頭部を保護する帽子もかぶりましょう。長袖、長ズボンで動きやすい服装にします。かなりの運動量がありますので厚着では汗をかきます。薄手のウェアを重ね着して、暑くなったらその都度脱いで調節できるようにしましょう。初心者ですと転ぶことが多いので、着替えを持参したほうが良いでしょう。子どもであれば安全面からヘルメットの着用も大事です。

スケートでの事故は、接触や衝突による転倒でのケガが多くなります。倒れて手をついた瞬間に後方から来る他者のブレードに引かれる、追突されることもあります。また、前方でいきなり転倒した人をとっさに避けることはできません。一定の間隔を保ちながら滑るようにしましょう。



ポイント

●ポケットは空にして

ポケットに入れた携帯電話やコンパクトカメラなどは転倒と同時に壊れてしまうこともあります。自信がなければリンク内には持ち込まない方がよいでしょう。

●リンクベからず集

- 素手や短パンでの滑走はやめましょう。
- 逆走（右回り）や横切り行為はやめましょう。
- 追いかっこや悪ふざけはやめましょう。
- ブレード（靴の金属部分）で氷に穴をあけてはだめです。
- 荷物を持って滑ると危険です。
- スケート靴以外でリンク内に入ってはいけません。
- 3人以上で手をつないで滑ってはいけません。
- 滑りながらの飲食はやめましょう。



Case

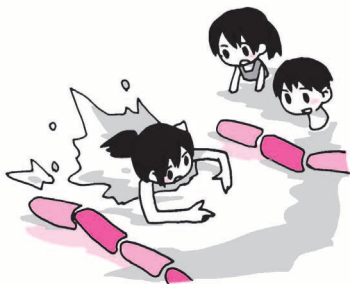
海や川とは違い、プールはある程度の安全性が保たれていますが、それでも事故の危険性はあります。濡れた床での転倒、水泳中に溺れるなどの事故が起っています。

Study

膝下の水深があれば溺死してしまうのが水の事故です。泳げる人ほど溺れてしまうという事実があります。過信して準備運動やストレッチをしないで泳ぎだし、足のつかない水深の場所で、ふくらはぎがつってしまいパニックになってしまうのです。

プールには水を循環させるための給排水口があり、そこに足や手が吸い込まれて抜けなくなり、溺死する痛ましい事故もありました。1人で泳ぐのではなく、バディ(二人一組となる)を組むようにすれば、常に相手の状態を相互監視できます。何かあれば、早期発見が可能で安全性が増します。また、濡れたプールサイドを走って転倒して頭部を打ちつけたり、飛び込んだ時に泳いでいる人との衝突や、プールの底にぶつかり脛骨損傷の事故も発生しています。

ラインが引かれてコース分けがされているプールでは、コースを横切ると危険です。レベルによって分けられていることが多いので、自分に合ったコースを利用しましょう。



●口呼吸に徹して

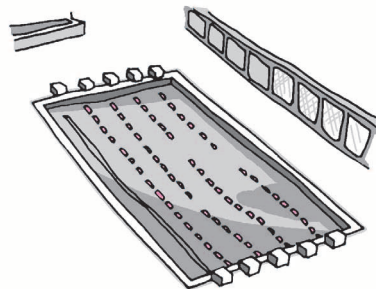
水遊びでの原則は口呼吸と覚えておきましょう。少しでも鼻から水を吸い込んでしまうと、ツンと頭が痛くなります。これは水が耳管から中耳へ入りこみ、耳内で出血を起こしている状態です。この出血でカラダの平衡を司る三半規管が麻痺してしまい、めまいを起こしてしまいます。一気に吸い込んでしまった場合、上下左右の感覚が失われてしまって大変危険な状況になってしまいます。水泳中は必ず口呼吸をするように習慣づけましょう。

●ノーパニック症候群

深呼吸を繰り返し過呼吸の状態(ハイパーベンチレーション)をつくり出して潜水すると普段より長い時間潜っていられます。ところが、肺の二酸化炭素の濃度が低下していますので、呼吸中枢が正常に反応しなくなり、息苦しさを感ずることなく気を失ってしまう(ブラックアウト)ことがあります。この状態では水面でパニック症状も起こすことがないため、誰にも気づいてもらえずに溺れてしまう場合もあります。危険ですので決してハイパーベンチレーションはしないようにしましょう。

●プールベからず集

- プールサイドは絶対に走ってはいけません。
- プールには飛び込んではいけません。
- 排水口には近づいてはいけません。
- 悪ふざけ、濡れた真似などはしてはいけません。
- 体調が悪い時は泳がないようにしましょう。
- 長時間プール内にいることはやめて休憩しましょう。
- 食後すぐの水泳はしてはいけません。





ケース 13 転倒して頭を打った場合の 処置と予防法

Case

普段は大丈夫だと思っけていても、足場が悪くなり、不注意による転落、他者の事故のあおりを受けるなど状況次第では転倒事故になる場合があります。

転倒しても軽いケガで済めばいいですが、頭部にケガを負った場合、最悪死亡事故になってしまいます。

Study

普段は滑らないような場所でも、水で濡れていたりするといきなり滑りやすくなります。道路ではマンホールの蓋や、側溝などを覆う鉄柵、鉄階段や外階段など。また、ちょっとした段差やコンクリートの継ぎ目^{うんてい}に足を引っ掛け転倒することも。子どもであれば、鉄棒や雲梯、ジャングルジムなど遊具からの転落もあります。スキーやスノーボードもアイスバーン状態であれば硬い地面と同じ損傷を受けてしまいます。自転車での転倒や交通事故の場合も想定されます。

頭部のケガは、小さな傷でも大量の出血をします。怖がらずにガーゼを強く押し当てて止血（圧迫止血）してください。

また外傷がなくても、脳内で何らかの異常が発生している場合があります。軽く打った状態で意識があり、子どもの場合ならば、泣きだせば安心です。頭を低くして寝かせて安静にしましょう。強く打ちつけ意識障害がみられるような時には、すぐに救急車を要請します。

特に高齢者や子どもはバランスを崩すと立て直しが難しく、致命傷になりかねないので注意しなければなりません。

ポイント

●たんこぶ

スポーツ中に他者と衝突し、頭どうしがぶつかる、また転倒して頭を強打した時にこぶができます。特徴は硬くて小さな半円状。打ちつけた後、あつという間に膨らんできて、触るとパンパンに張っています。これは、頭皮の血管が切れ皮下出血を起こしていることが原因です。少し冷やせば2～3日で治ってきます。

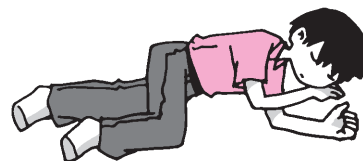
全体がぶよぶよとしているこぶは、皮膚内に血がたまっている状態です。この場合は医療機関で診察を受けましょう。

●こんな時はすぐ救急車

- 呼んでも、肩をたたいても、つねっても反応がない。
- 鼻や耳から血や透明の液（髄液）が流れ出ている（脱脂綿などを詰めてはいけません）。
- 支離滅裂なことを口走る。
- 頭を痛がり吐き気や嘔吐がある。
- 痙攣（ひきつけ）がある。
- 手足の動きがおかしい、すぐに転んでしまう。
- 目の焦点が合わず、目つきがおかしい。
- 頭を打ちつけた部位が凹んでいる（陥没骨折）。

●安静に寝かせるための体位

意識はないが、しっかりとした呼吸がある場合は、回復体位にして救急車を待ちます。



- ① 顎を前に出して、上側の手の甲に顔をのせます。
- ② 上側の膝を90度に曲げてカラダを安定させます。

●注意したいスポーツは

衝突系：サッカー、ラグビー、アメリカンフットボール、スキー、スノーボード、水泳での飛び込み

転倒系：スケート、スノーボード、柔道、バレーボール

転落系：棒高跳び、自転車、乗馬、器械体操

飛来物系：ゴルフ、砲丸投げ、野球

殴打系：ボクシング

対処

ケース 14 食べ物がのどに詰まってしまったら

Case

餅や飴玉、子どもの場合には硬貨やボタンなどを飲みこみ、のどに詰まってしまう呼吸困難に陥ることがあります。

Study

食べ物だけではなく、ペットボトルの蓋や硬貨などの誤食、子どもは電池やおもちゃ、ボタンなどによることもあります。厚生労働省による不慮の事故として窒息での死亡者数は、H18年では交通事故を抜いてトップです。

気道閉塞の特徴は、突然苦しみだして、のどをかきむしるような様相です。少しの時間で意識がなくなり、心臓が停止してしまいます。

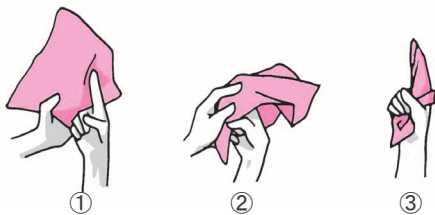
気づいたらすぐに手当てを始めなければなりません。呼吸ができているのであれば、強い咳をさせるようにしてください。これで吐き出せない場合は、ハイムリック法（ポイント：対処方法・ハイムリック法参照）などで対処します。改善が見られない場合は救急車を要請します。

ポイント

●対処方法

【指拭法】

ゼーゼーと苦しうでも息がある場合は、口中をのぞきこんで異物が見えるようならば取り除きましょう。人差し指にガーゼを巻きつけて、強制的に開かせた口中に入れて、のどの奥から手前にかき出すように取り除きます。異物を奥に押し込まないように注意しましょう。



指交差法



指拭法

※ 指交差法

親指を上歯に、人差し指を下歯にあてて指をひねるようにして口を開かせる方法です。

【背部叩打法】

異物が見えない時に、背中を叩いて異物を取り除く方法。後方から片手で胸を支えてうつ向かせ、肩甲骨の間を4～5回連続して叩きます。



【ハイムリック法】

後ろ側へ回り、片手で握りこぶしをつくり、親指側をヘソの上あたりに押し当てます。その手をもう一方の手で握って、相手の体と密着するように支えます。思い切り上斜め手前に素早く引き上げるようにします。数回行い、効果がなければ背部叩打法へ切り替えます。

※臓器にダメージがあるため、妊婦や子どもには行わないように。



立位



座位

対処

ケース 15

誤飲・誤食してしまったら

Case

小さな子どもにとって、手に触れた物はまず口にしてみるが多いため、有毒なものも誤って食べてしまう事故が起きることがあります。

Study

子どもの誤飲誤食は3歳未満が9割を占めています。異物が口内であれば取り除く、飲み込んでしまったら吐かせる（場合により禁止のものもあります）ことが必要です。

一番多いのはタバコの誤飲です。空き缶を灰皿代わりにしてはいけません。水に溶けだしたニコチンが一番有毒です。何を食べたかが特定できなければ医療機関で診療してもらいましょう。誤飲誤食を避けるためにタバコや薬、化粧品などは子どもの手の届かない場所に置くか、必ず引き出しにしまうようにしましょう。

ポイント

●子どもの誤飲誤食

誤食した物によって応急処置の方法が変わります。

水や牛乳を飲ませたり、吐かせたりする場合がありますが、それらの行為が禁止されているものもありますので、注意しましょう。

下記表の○は行っていい行為、×はしてはいけない行為になります。無理に飲ませたり吐かせたりすると、症状が悪化してしまいますので、表に沿った行動をとるようにしましょう。

誤飲物	水	牛乳	吐かせる	緊急度
ナフタリン	○	×	○	救急車要請
ホウ酸団子	○	○	○	救急車要請
タバコ	×	×	○	2cm 以上は救急へ
灰皿の水	×	×	○	救急車要請

誤飲物	水	牛乳	吐かせる	緊急度
強酸性洗剤	○	○	×	救急車要請
強アルカリ性洗剤	○	○	×	救急車要請
漂白剤	○	○	×	救急車要請
樟脳（しょうのう）	○	×	×	救急車要請
中性洗剤	○	○	×	5g 以上は病院
マニキュア除光液	×	×	×	2cl 以上は病院

心配ないものは、水彩絵の具や鉛筆、色鉛筆、水銀体温計、線香、シリカゲル、のり、消しゴム、粘土、食品保存剤（脱酸素剤・鮮度保持剤）などです。

●吐かせ方は



立膝になり、子どもをうつぶせにして腿の上ののせます。頭がカラダより低い位置になるようにします。

背中を手のひらの付け根で、どんとたたいて吐き出させます。



指を口の中に入れ、舌の根元を押して刺激を与えます。水または牛乳を飲ませてよければ、与えてから吐かせることを繰り返します。



ケース 16 ゲリラ豪雨により起こる被害 と対処方法

Case

局地的なゲリラ豪雨が発生すると、排水が追いつかず道路は冠水し、浸水が起こってしまいます。時には川の堤防が決壊し洪水になる場合や、山では土砂崩れが起き、人的被害が多く発生しています。

Study

近年、局地的に大雨が降り大きな被害をもたらすゲリラ豪雨が頻繁に発生しています。

特にアスファルトに覆われている都会部では、雨水を吸収できずに、排水のキャパシティオーバーで下水から水が溢れだして、道路が冠水し交通網がマヒしてしまう、流れ込んだ水で地下鉄や地下街などが浸水する、流れ込んだ川の下流では床上床下浸水などの被害が起こってしまいます。都会の自然災害に対しての脆弱さが浮き彫りになっています。

郊外などで発生した場合では、土石流や地滑り、崖崩れや洪水などが起こります。自治体で発行している災害ハザードマップを確認しておき、危険個所には決して近づかないことです。

ゲリラ豪雨とは、局地的短時間強雨をいいます。降雨範囲が狭いエリア（10km 四方）に、非常に多い降雨量（1時間に100ミリ以上）が、ごく短時間（1時間程度）に集中する特徴があります。

予測困難で突発的、局地的に発生するゲリラ豪雨。もしもの際の行動対策を考えておくことが大事です。

ポイント

●冠水した道路での危険

雨水の排水が困難になると、下水管から溢れだし道路は冠水します。周りより低い場所は、一気に水が流れ込み水没します。できるだけ高い場所へ避難しましょう。冠水時、足元は水中ですので障害物の視認はできません。側溝のふたが外れていて落ちる、流されてきた異物などにつまずく危険もあります。マンホールの蓋が圧力で外れていることもあるので、ガードレールを頼りにして、すり足で慎重に歩くようにしましょう。

車の場合は、線路や地下をくぐる道は避けます。マフラーが浸かる水深では、アクセルは戻さずに通過します。土地勘があり水深がわかっている場合だけにします。タイヤが隠れる水深があると、ドアは水圧で開きません。窓が開かない場合は、脱出用ハンマーでガラスを割り脱出します。

●地下は危険、早めに地上へ

地下鉄や地下街、地下駐車場などの地下空間にいと、地上の様子かわからず状況判断が遅れがちになります。地上が冠水すれば、一気に水が流れ込みます。扉が水圧で開かなくなる、停電で真っ暗、エレベーター停止、階段は激流状態になります。パニックにならずに落ち着いて、手すりをしっかりと両手で持ち、足は一步ごとに水から引き出しながら慎重に上るようにします。

個人住宅の地下室には、換気扇やエアダクトが設置されていますので、そこからも水が流れ込み、空間容量が小さいので一気に水位が上昇する危険があります。半地下にあるトイレや風呂は、建物内部の排水口から下水が逆流してきます。

●ゲリラ豪雨を予測するには

急速に発達した積乱雲が、都心部のヒートアイランド現象と関連して発生します。空を見上げ真っ黒な雲が覆いかぶさるようになっていたら、携帯電話で天気サイトをチェックしましょう。局地天気予報であれば、自分のいる場所がどのようになっているのかを確認できます。また、事前にサイトへ登録しておくことで、ゲリラ豪雨の発生をメールで知らせてくれるサービスもあります。（ゲリラ雷雨メールで検索してください）

Case

日本は夏から秋にかけて台風が接近することが多く、上陸することもよくあります。そのため大雨による冠水や、強い風によりひどい時は家屋の倒壊、交通機関などへの影響も頻繁に起こっています。

Study

台風は大きな被害をもたらす自然災害です。激しい風雨で、暴風圏では屋根瓦がはがれ飛ぶ、木が折れる、さらに強くなれば電柱の倒壊で電線の切断や、吹き飛ばされた看板やトタンなどが落下し、ケガをすることもあります。

また、低気圧の通過に伴う急激な嵐のような風にも注意が必要です。春の南岸低気圧や日本海低気圧による暴風、冬の二つ玉低気圧※、そして冬型気圧配置の西高東低型の季節風などにも注意しておきます。

風は常に一定でなく強弱をつけながら吹きます。少し弱まったからと安心はできません。ビルとビルの間や、橋や陸橋の上、トンネルや山あいなどでは地形の影響を受けやすくなり、急に突風になることがあります。避難する時や自宅へ帰る時などは、できるだけそのような場所を避けるコース取りをしてください。

車での移動も注意が必要です。実は強風の時にはドアの開閉が一番危険になります。開けた瞬間に抑えられないくらいの勢いで開くことや、逆に勢いよく閉じてしまい手や腕、場合によっては顔面を挟まれてしまうことがあります。小さな子どもの乗降車の際は十分注意してください。

※ 二つ玉低気圧

低気圧が西から東へ、日本海側と太平洋側二つで発達し移動する低気圧のこと。この低気圧同士が近づけば近づく程に強烈な上昇気流を生みだし、大荒れの天候になるので注意が必要です。

●暴風への対策

まずは、家のまわりに置かれている植木鉢や物干し、ゴミ箱など飛ばされそうなものは家の中へ片付けましょう。花壇の植物があれば、支柱をたてて固定しておきます。ブロックや水の入ったバケツなどの重いものまで動きますので、安心できません。野外に設置してある物置の扉は鍵をかけるか、板を打ち付けるかして開かないようにしてしまいます。マンションであればベランダなどの荷物も家にしまっておきましょう。

雨戸があれば閉めましょう。なければ、もし割れたときにガラスが飛散ないようにガムテープを貼ります。さらに飛来物が室内に突入ないようにカーテンを閉じておきましょう。

外回りを見回る場合は、何らかのアクシデントに備えて軍手やヘルメットを着用し、1人ではなく複数で行動するようにしましょう。

●外出先から帰る場合は

会社や学校から帰るのであれば、できるだけ早く行動を開始しましょう。歩くときには、切断された電線や風で飛ばされてくる看板などの落下物に気をつけ、最大の風が吹いている時は避けたほうが無難です。

一般的に風が強く吹く場所は、傾斜の強い崖上や見晴らしの良い高台、風がぬけていく谷あいや、障害物がない田んぼや畑などです。

●台風の風は吹き返しに注意

吹き荒れていた風が急に弱まり静かになります。この時に屋根の修理をしようとする方が多いのですが、数時間後に再び暴風になることがあります。いきなりの突風によって屋根から落ちる危険があります。気象情報をよく聞いて行動するようにしましょう。





ケース 18 火災が発生した時の 対処方法は

Case

家庭内の火災の多くが暖房器具からのものか、電化製品周り、揚げ油等調理中のものが原因です。

Study

火災は台所や燃焼器具からだけではなく、断線や電化製品のスイッチの切り忘れなどからも起こります。早く気づいて初期消火すれば大事には至らない火災ですが、ひとたび大きくなれば取り返しのつかないことになってしまいます。

火災の発生時間は夜間であることが多く、就寝中のために気づいた時には、すでに手がつけられなかったケースが報告されています。子どもや高齢者が家族にいる場合であれば、逃げるのに時間がかかることもあります。自分たちで消火器を使って消すことができるのは、炎が天井に達するまでと覚えておいてください。

住宅火災の原因は、放火を除けば、コンロからの出火、寝タバコ、ストーブなどがトップにきます。思いがけない原因が、コンセントにホコリがついて起こるトラッキング現象※1によるもの。庭に置いた猫よけのペットボトル※2が原因となることもあります。

これらは自分自身で管理できることであり、注意すれば未然に防げることです。日頃から火災の危険性を認識し、気を緩めずに消火したかどうかを確認する習慣をつけましょう。

※1 トラッキング現象

トラッキング現象とは、主にコンセントで起こる発火現象のこと。長期間挿しっ放しのコンセントの隙間にほこりが積もり、そこに火花が散ることで発火に繋がります。

※2 猫よけペットボトル

庭や玄関先に置く水を入れたペットボトルのこと。猫が光の反射を嫌い、敷地内に入ってこないと言われていたが、実際は効果がなく、燃えやすい物のそばにある場合は、レンズのように光を集めてしまい、発火させてしまう。

ポイント

●火災警報器を設置

住宅に火災報知機を設置することで、火災が発生した時の煙を感知してアラーム音を発します。これで火災に気づかずに、逃げ遅れて死亡する事故が少なくできます。取り付けも簡単ですので、台所や寝室、階段などに設置するとよいでしょう。

●家庭用消火器の用意

台所火災の原因で多いのがてんぷら油への引火です。慌てて水を投げ入れてしまい、さらに燃え上がってしまうこともあります。濡らして軽く絞ったシーツやバスタオルなどを鍋の上にかぶせましょう。空気を遮断することで消火します。おすすめは台所専用のエアゾール式簡易消火器を用意しておくことです。台所の壁に取り付けておけば、とっさの時に使えます。20秒程度の放射時間がありますので、初期消火に役立ちます。

●ローソクが火災原因に

住宅火災原因のひとつにローソクがあります。仏壇のローソクだけではなく、アロマキャンドルなども考えられます。まわりに燃えやすいものが置いていないか、倒れないようになっているか、そして使い終わったら必ず消すということを、忘れないようにしましょう。

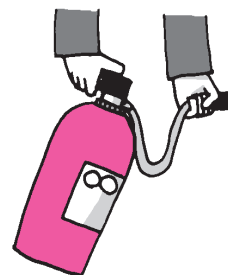
●消火器の使い方

家庭内に消火器を備えておけば安心です。使い方は3ステップだけです。ポイントは低い位置から噴射させること、火元にノズルを向けてホウキを掃くように左右に振ることです。火災の時に慌てないように防災訓練の場などで練習しておきましょう。



① 安全ピンを

上に引き抜きます。



② ホースを外して火元に向けます。

③ レバーを強く握れば噴射します。



ケース 19

救急車の要請方法

Case

事故や急病などの場合、本人はおろか周囲の間人もパニックになってしまい救急車の要請に手間取ってしまいます。

Study

119番へ電話が通じたら、落ち着いて話すようにします。携帯電話からであれば最初に「携帯から」と話します。正確な所在地に目標物があれば伝えます。地下街では入口はどこが近いのか、駅であれば何番線ホームでどの改札口が近いかを伝えましょう。幹線道路から奥に入った場所などでわかりにくい場所であれば、案内に出て誘導をする旨を伝えた方がよいでしょう。夜間の場合、誘導の際に懐中電灯が役立ちます。

電話するときには慌てないで、自分の考えを挟まずに、見たままの状態を伝えます。傷病者の氏名や住所、年齢、性別、そして意識の有無、出血の有無などを伝えます。応急手当での方法などがわからなければ電話で教えてください。到着を待つ間に健康保険証（幼児の場合は母子健康手帳も）や、お金などを準備しておきます。

救急車到着後は、救急隊員に様態の変化や行った応急手当の内容を具体的に伝えます。事情がわかる人が一緒に救急車に同乗しましょう。



ポイント

● 119番通報の一連の流れの例

119番受付：「火事ですか、救急ですか」

通報者：「救急です」

119番受付：「住所はどちらですか」

通報者：「〇〇区〇〇町〇〇丁目〇〇番〇〇号です」

（携帯電話の場合、目印になるものなどを伝える）

119番受付：「どなたが、どうなさいましたか」

通報者：「（重症度や緊急度が伝わるように簡潔に話します）」

119番受付：「あなたの電話番号を教えてください」

通報者：「〇〇〇-〇〇〇-〇〇〇〇」

119番受付：「あなたのお名前を教えてください」

通報者：「〇〇〇〇です」

※ 携帯電話の場合、状況確認のためかけ直すことがあるので、電源を切らず電波の入る場所にいるようにしましょう。

● 救急車を要請する症例（応急手当）

下記以外でも判断に迷う場合は要請してください。

- 呼吸停止（人工呼吸）
- 心肺停止（心肺蘇生法）
- 気道閉塞（異物除去）
- 大出血（止血法）
- ショックや呼吸困難（症状に合った体位管理）
- 頭部を打ち付けて意識障害がある（気道確保）
- 激しい腹痛や胸痛がある（楽な姿勢）
- 腕や足などを骨折している（固定）
- 重度の熱傷を負った（水で冷やす）
- 脊髄損傷で手足やカラダが麻痺している
- 吐血や下血
- 痙攣が続いている
- 腹部を打ちショック症状がある（楽な姿勢）
- 嘔吐や吐き気がある

● 119番緊急通報携帯位置情報システム

屋外では、正確な番地までは答えられないものです。このシステムはGPS測位を利用することで、携帯電話（第三代機種のみ）やIP電話（050から始まるものは対象外）等から通話している間に、発信元となる位置情報が消防署のモニター画面上に表示されます。これにより救急車の現場到着時間の短縮や確実な場所の把握ができるようになりました。現在、順次全国に導入が進んでいます。「184」発信や「発信番号非通知」の設定をしている場合では通知されません。

シリーズ “なるほど” ミニ知識
巻末

この「安全安心スポーツ」サポートガイドブックシリーズの巻末“なるほど”ミニ知識のコーナーは、それぞれの専門家によるアドバイス・専門用語解説等をわかりやすく紹介するコーナーです。



弁護士
“なるほど”ミニ知識

菅原 哲朗 弁護士

過失相殺 (カシツソウサイ)

スポーツ事故が訴訟となったときよく聞く法律用語です。「過失相殺」とは被害者にも過失があったとき、債務不履行または不法行為責任が成立して、民事責任により損害賠償の額を認定する際に、裁判官が自由な心証で判断し、損害賠償額から一定額を「被害者の責任負担分」と認めて減額して、損害の公平な負担を図ろうとするものです（民法418条、民法722条2項）。

被害者の過失とは「被害者側」を意味し、法定代理人親権者父母の過失によって賠償額を一部控除された判例もあります。

また、最高裁判決は昭和39年6月24日、「被害者に責任能力がなくても、事理を弁職することができる知能がそなわっていれば過失相殺できる」（判例時報376-10）と認めています。



不法行為と損害の賠償

不法行為とは、ある者が故意または過失によって他者の権利や利益を侵害してしまったことをいいます。民法709条に基づき、被害者は加害者に対して損害賠償請求が出来ます。損害の賠償として、民法は原状回復ではなく金銭賠償が原則です。

スポーツ事故によって被害者に生じた損害は、現実的に発生した損害であることが求められますが、財産的損害も慰謝料のような非財産的損害も金銭に換算して賠償されます。

そして、民法は損害賠償につき、加害行為と相当因果関係にある損害ならば、財産的損害・精神的損害、積極的な損害・消極的損害（得べかりし利益の喪失）、直接損害・間接損害を含めすべての損害について賠償を認めています。



スポーツ事故における故意と過失

故意とは、一定の結果の発生すべきことを知りながら、あえてある行為をするという心理状態です。

過失とは、その結果の発生することを知るべきでありながら、不注意のためにそれを知りえないで、ある行為をするという状態です。

スポーツ事故の過失とは法的には「注意義務違反」、つまり危険を予見し、かつ回避できる能力も条件もあるのに、怠って注意を尽くさず他人に被害を与えることです。

次の心理状態は法的には

1	無知で危険と気づかずに、ついうっかり	過失
2	あぶないとわかったが、大丈夫と思った	認識ある過失
3	子どもには無理だが、ケガをするのも経験だ	未必の故意
4	決勝ゴールで1点とられるより、足を引っかけ倒せ	故意

と評価されます。





弁護士 “なるほど”ミニ知識

竹之下 義弘 弁護士

免責同意書

トライアスロン大会や、スキューバダイビングの講習会に参加する時に、参加中の事故等に対して大会主催者やインストラクターの責任を免除する趣旨の書面に署名を求められることがあります。この書面を免責同意書といいます。

免責同意書に署名しないと、大会や講習会への参加を拒絶されるので、参加希望者は署名に応じることになるでしょう。

スキューバダイビングの講習会の受講者が、海洋での実習中に溺れ重篤な後遺症が発生した事故の裁判で、インストラクターは、受講生が署名した免責同意書を理由に損害賠償責任はないと主張しましたが、裁判所は、過失のあるインストラクターに対する一切の責任追及をあらかじめ放棄する免責条項は、インストラクターに一方的に有利なもので公序良俗に反し無効と判断しました。



スポーツ障害と責任

スポーツ障害とは、身体の発達段階にある子どもがスポーツの過剰な練習によって起こる障害のことで、野球肘、野球肩、テニス肘、ジャンパー膝などの呼び名で知られています。

スポーツ傷害は、小・中・高校生が野球など単一のスポーツだけを練習して、肘や膝など身体の特定の部位を酷使うことによって起こる慢性的な症状です。スポーツ専門医は、野球の練習で1日及び1週間の投球数を一定回数に制限するように提案しています。

指導者は、医師の提案などを取り入れた合理的で無理のない練習プログラムを準備するとともに、練習中の子どもの様子を注意深く観察してスポーツ障害の可能性に気づいた時は、直ぐ医師の診察を受けさせる責任があります。



賠償責任保険

賠償責任保険は、不注意によって他人にケガをさせたり他人のものを壊したため他人に対し損害を賠償しなければならない法律上の責任を負った場合に、その損害を補償してくれる保険です。

企業のほかに医者などの専門家を対象とするものもありますが、スポーツの指導者を対象にしたものとして、日本体育協会の公認スポーツ指導者総合保険や、スポーツ安全協会の団体指導者に対するスポーツ安全保険があります。

スポーツは本来危険なものであり、十分注意したつもりでも避けられない事故もありますから、指導者は賠償責任保険に加入すべきです。賠償責任保険には契約上いろいろな制約がありますから、万一事故が起きた場合には、すぐに保険会社に連絡すべきです。



弁護士 “なるほど”ミニ知識

齋 雄一郎 弁護士

救急時の対応と責任の問題

スポーツ中、思わぬ事故に遭遇する場面があります。指導者など責任者には、救急処置をすべき義務があり、救急処置を身につけておく必要があります。ただ、救急時であるため、通常時に比べて、義務の程度は下がります。

では、そのような立場になく、たまたま居合わせた人はどうでしょう。そのような人は、通常救護の知識や経験に乏しく、また、救護すべき義務はありませんが、ただちに処置をしないと手遅れになる可能性もあります。このような場面では処置を行った結果、損害が生じたとしても、それが意図的であるとか、重大な過失がある場合を除いて、行為者はその損害を賠償する責任を免れるとされています。

常に責任を追及されるのでは、誰もが救急処置をためらうようになってしまうからです。

スポーツと法律違反

スポーツはルールに則って行われますが、ルールは法律とは異なるため、ルール違反が直ちに法律違反となるものではありません。

しかし、スポーツも社会的活動であり、法律の適用があるので、スポーツの世界においても法律違反の問題は生じます。

たとえばスポーツ中に事故が発生すれば、指導者や主催者の法的な責任が問題となりますし、コーチによるセクハラ、パワハラも法律違反に発展する可能性があります。

さらに、近年では、代表選考の問題や競技団体内の紛争も少なくありません。これらは純粋な法律問題とは言い難く、現状では、裁判所に訴えることが困難ですが、選手の権利保護の面からは、法律問題として扱うべきという考えも有力です。

なお、現在、こういったスポーツ紛争については、日本スポーツ仲裁機構における仲裁により、選手の権利救済が図られています。



個人情報保護法

個人情報保護法は、個人情報の取り扱いのルールを定め、プライバシーなど個人の権利の侵害を防止するために制定されました。個人情報とは、その情報に含まれる氏名、生年月日などの記述から、特定の個人が識別できるものをいいます。カメラで撮影した映像も特定の個人が識別できれば、個人情報に該当します。

規制の内容は、情報利用目的の特定、情報の適正な取得、データの正確性確保、本人の同意なく情報を第三者へ提供することの禁止、などです。

このルールは、個人情報を含む情報の集合物（個人情報データベース）を事業に利用しており、その保有データ数が5000人以上となる事業者（個人情報取扱事業者）に課されることとなります。

個人情報取扱事業者に該当しない場合、法律の適用は受けませんが、個人情報保護に自主的に取り組むことが望ましいとされています。



ドクター “なるほど”ミニ知識

森 啓弥 医師

外傷と障害の違い

スポーツの現場ではスポーツ外傷と障害という言葉をよく耳にするとおもいます。この二つには違いがあることをご存知でしょうか。簡単に別の言葉に置き換えると外傷は「ケガ」で、障害は「故障」です。スポーツ中に相手選手と接触して骨折した、転んでひざを擦りむいたというのは外傷です。連日の投球で徐々に肘が痛くなって曲げ伸ばしができなくなるというのは障害です。起こり方や原因となる外力に違いがあるわけです。

また、急に生じるのが外傷で、時間をかけて徐々に生じてくるのが障害といういい方もできます。発生するときの力も「急激に一回の力」で生じるのが外傷で、繰り返される小さな力で生じるのが障害です。家に例えると、車の衝突で柱が折れるのが外傷で、シロアリに食べられて柱が傾いてくるのが障害です。



テニス肘

テニス肘は、ラケットを握って打つスポーツに共通して発生する、痛みを伴う肘の障害です。ラケットでボールを打つ際には、手首、肘の筋肉が酷使され、その筋肉が付着する肘の外側や内側に負担がかかって痛みを生じます。過労が原因となるため、痛みの軽減には筋肉を休ませることが必要です。

さらに、疲労した筋肉のストレッチを行うことが勧められます。重要な試合などで休めない場合には、負担を減らすためにサポーター、テーピングを行います。筋力の弱い初心者には、重いラケットや強く張ったガットは避ける工夫も必要です。ガットを強く張ると打球が速くなりますが、その分、強い反力を受け、腕にかかる負担が大きくなるからです。手首に頼ったフォーム（いわゆる手打ち）を避けて全身をうまく使った正しい技術を身につけることも予防に役立ちます。

筋肉疲労と乳酸

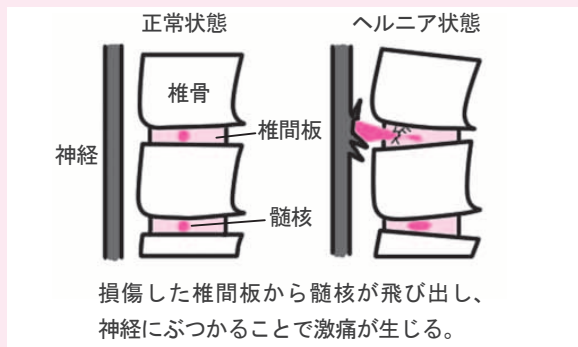
乳酸とは、運動によってグリコーゲンやブドウ糖などが使われるときに同時に生成されるものです。疲労の原因は、激しい運動をすることによって増える乳酸の蓄積が原因のひとつと考えられていました。しかし、最近の研究では「乳酸」の蓄積と疲労は直接の関係が無いという考え方が主流になっており、むしろ乳酸は疲労を和らげるエネルギー源となりうるということが明らかとなっています。

この乳酸を疲労回復のために効率的に働かせるには、十分な酸素と血液のスムーズな流れ、栄養補給が必要です。日頃から疲労によって縮んだ筋肉をストレッチ運動で伸ばすことは、血流を改善させ効果的といえます。また、体内では合成されないビタミンB群（豚肉・鶏肉・カツオ節・大豆・インゲン豆に豊富）は、糖や脂質をエネルギーに変換する時に必要となるため、積極的に摂取を心がけましょう。



椎間板ヘルニア（ついかんぼんヘルニア）

椎間板は、体重の大部分を支える背骨の間にあるやわらかい軟骨のクッションです。背骨の曲げ伸ばし、ひねりが可能なのは、この椎間板が適度に変形するからです。しかし、椎間板に許容範囲を超える強い力、例えば前かがみの体勢で物を持ち上げるような姿勢を取ると、後方に飛び出してしまう、背骨のすぐ後ろにある神経を圧迫してしまいます。その神経の圧迫によって腰痛、太もも、足のしびれ等の症状が出現するのが椎間板ヘルニアです。



トレーナー “なるほど”ミニ知識

佐保 豊 トレーナー

アスレティックトレーナー

「スポーツドクター及びコーチとの緊密な協力のもとに、競技者の健康管理、傷害予防、スポーツ外傷・障害の救急処置、アスレティックリハビリテーション及びトレーニング、コンディショニング等にあたる」と、日本体育協会ではアスレティックトレーナーの主な役割を説明しています。

元々は米国でアメリカンフットボールの選手の体調・安全管理を行っていたスタッフが、1950年に全米アスレティックトレーナー協会（National Athletic Trainers' Association : NATA）を設立したのが始まりです。選手の治療・リハビリやトレーニングなどが注目される場所ですが、安全にスポーツが行える環境を確保することがアスレティックトレーナーのもっとも重要な役割です。現在はトップのスポーツ現場に限らず学校スポーツや企業などにも活躍の場を広げています。



幼児の運動

運動神経は12～13歳でほぼ完成するといわれていますが、これはその時期に突然完成するのではなく、幼少からの積み重ねが形になる期間だといわれています。

特に幼少期には、投げたり蹴ったり走ったりという身体的運動よりは、感覚的な部分が成長します。ジャングルジムなどでの高さ感覚、マット運動での回転や逆さになる感覚、平均台での平衡感覚、鉄棒でカラダを揺らす感覚に刺激を入れることが、この時期の運動能力を伸ばすといわれています。

もちろんこの時期はトレーニングとして強制的に行うのではなく、楽しい遊びを通じて習得させることが大切です。

運動日数と休養日数

運動効果を上げるには、食事と休養が決め手となります。

トレーニングをするとカラダはダメージを受けますが、運動後の休養により回復とともに成長・強化されていきます。カラダが完全に回復する前に新たな負荷を掛けてしまうと、レベルアップを図れないまま停滞、もしくは下降サイクルに入ってしまいます。

休養期間は運動負荷や個々の運動レベルによって違いますが、普段から自分の体調を把握しておくことが重要になってきます。主観的な体調や食欲などはもちろん、体重や体温、脈拍を決まった時間に計測するだけでも体調を知ることができます。これはトップアスリートも日々行っている簡単な体調管理方法の一つです。一般の方であれば、筋肉痛も目安になりますので、筋肉痛が取れるタイミングで再びトレーニングを行うのも良いでしょう。



スポーツと食事

「You are what you eat (あなたはあなたが食べたものでつくられています)」という言葉があるように、アスリートがカラダをつくる上で最も重要といわれているのが食事です。

アスリートにとっての「フルコース」とは、①主食（糖分）②おかず（タンパク質、鉄、カルシウム）③野菜（ビタミン、食物繊維）④果物（ビタミン、糖分）⑤乳製品（タンパク質、カルシウム）が揃った食事のこと。カラダにとってのガソリンや集中力の源となる糖分、筋肉などカラダづくりの材料となるたんぱく質やカルシウム、体調を整えるビタミンや鉄分をバランス良く摂ることが、カラダづくりやパフォーマンスアップにつながります。最近はサプリメント（補助食品）も身近になってきましたが、やはり普段の食事をしっかりとることが重要です。

「安全・安心スポーツ」サポートガイドブック
シリーズ一覧

2009年 発行

シリーズ1

指導者・管理者のための
なるほど ワンポイントアドバイス
日常活動編

シリーズ2

指導者・管理者のための
なるほど ワンポイントアドバイス
アウトドア『自然』活動編

2010年 発行

シリーズ3

イベント・大会主催者のための
なるほどワンポイントアドバイス
〔運営体制づくり〕

シリーズ4

スポーツ愛好者のための
なるほどワンポイントアドバイス
〔自己安全管理〕

2011年 発行

シリーズ5

ケーススタディから学ぶ
なるほど ワンポイントアドバイス
日常活動編

シリーズ6

ケーススタディから学ぶ
なるほど ワンポイントアドバイス
アウトドア『自然』活動編

著者紹介



鈴木達志 (すずきたつし)

有限会社フリーウェイズアウトドア・プランニング代表取締役
伊豆グリーン・ツーリズム協会代表

1964年神奈川県生まれ。会社員としてクウェート駐在勤務時代、湾岸戦争に巻き込まれイラクにて捕虜人質生活を体験する。

その経験を基に「命をいかに守るかというリスクマネージメントの重要性と具体的なノウハウを伝えたい」との想いで、有限会社フリーウェイズアウトドア・プランニングを設立。

現在、日常活動やアウトドア(自然)活動での、様々なトラブルに遭遇し対処した経験を話し、安全対策の重要性を広く認識してもらうための講演活動を中心に全国を回り、インストラクターからガイドまで幅広い指導者を対象に、安全指導・安全管理の心構えなどを伝えるリスクマネージメントコーディネーターとして活動中。

「安全・安心スポーツ」サポートガイドブック シリーズ(5)

ケーススタディから学ぶなるほどワンポイントアドバイス 日常活動編

発行日 2011年5月1日

発行 財団法人スポーツ安全協会

〒105-0001

東京都港区虎ノ門 1-12-1

虎ノ門第一法規ビル

TEL : 03(5510)0022

<http://www.sportsanzen.org>

協力 公益財団法人日本体育協会

編集協力 日本スポーツ法学会

印刷・制作 株式会社トスエンタープライズ

〒190-0015

東京都立川市泉町 935 番地 236-302

TEL : 042(540)1157

著者一覧

(順不同)

鈴木 達志

(前述)

齋 雄一郎

(日比谷見附法律事務所)

佐保 豊

(スポーツセーフティジャーナル代表)

森 啓弥

(川崎医科大学附属川崎病院 スポーツ・外傷整形外科)

野寄 貴子

(本文イラスト)

菅原 哲朗

(キーストーン法律事務所)

竹之下 義弘

(東京六本木法律特許事務所)

なるほど 「安全・安心スポーツ」
サポートガイドブック

21-8
5

ケーススタディから学ぶ
ワンポイントアドバイス
日常生活編