2023年夏季における各対策について

2023年6月26日

極真会館 医事委員会

2023年夏季は、例年にない気候条件下に世界中が置かれる可能性があると専門家が警鐘を鳴らしています。

直近では過去3回、1982~1983年、1997~1998年、2015~2016年に起きたスーパーエルニーニョがそれまでを超える形で起きる可能性を示唆している。スーパーエルニーニョとは、エルニーニョ現象の規模の大きな現象で、通常であれば冷夏で多雨になる所が、2021年秋から2022年に、更に2023年冬に発生したラニーニャ現象の影響も残り、「酷暑+多雨」のダブルパンチになる可能性が高いと言う。

過去のスーパーエルニーニョで起きた重大な水災害に、ラニーニャ現象の残滓が重なる 観測史上類例のない年になる懸念を拭い切れないと警告を発していて、今から災害に対す る心構えをしておく事の必要性を専門家らは訴えている。

又、現在五類に移行した新型コロナウイルス感染症も、未だ医療機関に逼迫の危険性は低いものの、緩やかな増加傾向を示し、今迄鳴りを潜めていたその他感染症も騒がしくしている。

その様な最中、これ迄組織的に対応して来た熱中症対策と、それと相反する側面を持たざるを得ない感染防止対策が求められます。以下にその要旨に付き記す。

- 1, 感染防止対策に関して
- 1) 手指消毒
- 2) 換気

これ迄の学習を踏まえ、世間の状況や各自治体の対応に常に気を配り、適時判断され対応されたい。

2, 熱中症対策に関して

熱中症は、気温と湿度の関係性から、気温より寧ろ湿度による所が大きいとする知見もあ ります。酷暑、多雨が懸念される今年の夏は、適切な冷房設備の設置や、マスクを外させる などの措置を積極的に講じて下さい。

以下に、大塚製薬のホームページ記載の注意点を転記致します。

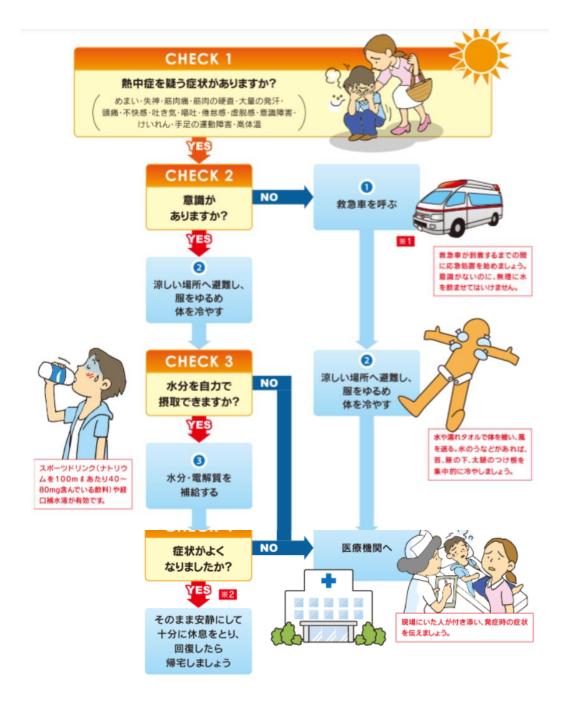
熱中症が疑われる時の応急処置

「熱中症」にはさまざまな症状があります。めまいやふらつきなど熱中症の初期症状に気付いたらすぐ休 むべきですが、もともと体調が悪いために頭痛や倦怠感を感じている方は、熱中症になっていても気付か ないことがあります。また熱で意識がもうろうとしてきて、自分の状態を判断できないまま急に意識を失 う場合もあります。

熱中症が発症してしまった時には、適切に応急処置をする必要がありますが、以下の点を観察しひとつで も当てはまれば、すぐ医療機関に連れて行きましょう。

- ない
- ム)が摂取できない
- 本人の意識がはっきりしてい 自分で水分や塩分(ナトリウ 水分補給など何らかの対処を しても症状がよくならない

熱中症が疑われる時の応急処置 <フロー>



- ※1 その他「身体が熱い」「自分で水分や電解質(ナトリウム)が摂取できない」「症状が改善しない、または悪化する」場合も医療機関 に搬送する必要があります。症状が明確でなくても判断に迷うことがあれば、速やかに救急車を要請しましょう。
- ※2 「熱疲労」「熱射病」の症状がある場合は急に容態が変更する場合もあるので、一時的に症状が回復をした場合でも病院での診察が必要となります。

1 症状の確認

熱中症が疑われる時には、適切に応急処置をする必要がありますが「意識がない、もしくは意識がはっきりしていない」場合はすぐに救急車を要請しましょう。また、救急車が到着するまでの間に現場での応急処置も必要となります。



2 現場での応急処置

救急車を呼んだ場合もそうでない場合も、現場では速やかな処置 が必要です。症状や重症度に関わらず、熱中症が疑われる時には 涼しい場所へ移動し身体を冷やすことと、水分と電解質を速やか に補給する必要があります。



※ 水分の摂取は本人が自力で摂取できる場合に限ります。

<涼しい場所へ移動させる>

風通しのよい日陰や、できればクーラーが効いている室内などの 涼しい場所へ移動させましょう。

<身体を冷却する>

- 衣服を脱がせたり、きついベルトやネクタイ、下着はゆるめて 身体から熱を放散させます。
- 露出させた皮膚に冷水をかけて、うちわや扇風機などで扇ぐことにより体を冷やします。
- 氷のうなどがあれば、それを首の両脇、脇の下、大腿の付け根の前面に当てて皮膚のすぐ近くにある太い血管を冷やしましょう。

3 水分・電解質の補給

意識がはっきりしているなら、電解質を適量含んだ冷えた飲料を自分で飲ませて下さい。

- 汗で失われた電解質も適切に補えるスポーツドリンク (ナトリウムを 100mlあたり40~80mg含んでいる飲料) や経口補水液などが最適です。
- 「呼び掛けや刺激に対する反応がおかしい」、「応えない(意識障害がある)」時には誤って水分が気道に流れ込む可能性があるため、無理に飲ませ



ることは避けて下さい。「吐き気を訴える」または「吐く」という症状がある時は、口から水分を摂らせることは適切ではないため、医療機関での点滴等の処置が必要となります。

環境省 熱中症環境保健マニュアル「3. 熱中症を疑ったときには何をするべきか」を基に改編

3、水災害対策

近年の水災害は、観測史上初という言葉が既に珍しくない程、各地で甚大化している事は、 周知の事実です。

この流れは世界中で同期していて、世界各国での異常気象に伴う水に関わる被害が頻発 しています。今一度、道場生の通う周辺情報や、各地の気象情報、注意報などに配慮し、災 害マップなどの積極的活用をして下さい。

1) 緊急連絡網の整備

SNS 等を用いた情報網を整備し、リアルタイムで危険情報が道場生と共有できる様にし、 休館の御知らせが速やかに、末端まで行き届く様にする。

2) 災害マップの活用

近隣の水災害情報の把握と監視

3) 緊急避難先の確認

道場周辺の避難先の確認

4, その他不明点についての問い合わせは医事委員会 (T_{EL}: 045-439-5020) まで、お願い致します。