

「柔道は安全」 と言われるために

子どもの体調異変への対処方法

子ども達の柔道での死亡事故は、脳震盪と熱中症にきちんと対処すれば大半は防げます。

全国柔道事故被害者の会

<http://judojiko.net/>

2010年8月15日版

嘉納治五郎師は「嘉納治五郎著作集」の中で、「教授上第一に注意すべきことは、初心の者に怪我をさせぬことはもちろん苦痛を感じしめぬようにしなければならぬ。初心の者は怪我をせぬにしても痛かったり苦しかったりすると稽古を中止したり、継続はしても畏縮して伸びた業が出なくなってしまう。子供は子供のように、大人は大人のように細心の注意をして苦痛を感じしめぬように当分の稽古を続けさせねばならぬ。」と記されておられます。

しかし残念ながら 1983 年から 2010 年 7 月までに、学校内の柔道事故だけで、112 名もの中学生高校生の命が失われました。

死亡原因のほとんどは「脳損傷」と「熱中症」で占められています。実はこれらは、「脳震盪」と「熱中症」の適切な対処方法を覚えれば、防げる事故なのです。方法は簡単・明快です。

子ども達を「死」から守るのは、**大人の義務と責任**です。

一番大切なことは！

子ども達が頭をぶつけた時、気分が悪い時、安心して自己申告できる練習環境を作ることです。子ども達が自己申告したにも拘わらず、「それくらい平気！」「怠けているだけだ！」と否定したり、放置したりして**医者**に連れて行かずに、死に至らしめたケースが何例もあります。

逆に頭をぶついたり気分が悪くなっても、練習を続けたい気持ちが勝って子ども達が正直に話さず、体調不良を隠して練習を続行しようとするケースも予想されます。指導者の目配りと指導管理能力が強く求められます。

》 この変調を見逃すな！ 《

- | |
|------------------------|
| 1. 頭痛 |
| 2. 吐き気・嘔吐 |
| 3. 動作が明らかに鈍くなっている |
| 4. 意識がぼんやりして、ふらついている |
| 5. 話し方が不鮮明だったり、内容が意味不明 |
| 6. 意識消失 即 救急車 |



1～5 の場合は脳震盪か熱中症かを見極め、次ページ以降の検査や処置法を行って、脳震盪ならば**脳神経外科医**、熱中症ならば**内科専門医**へ**必ず連れていく**。

「ふらふらしただけだから大丈夫」という指導者の素人判断は厳禁！たとえ意識があっても、ひどい頭痛や嘔吐、意識の混濁がある場合は、問答無用で即**救急車**を要請する。

意識消失時間がたとえ1～2分であっても、すぐに**救急車**を呼ぶ。たかが1～2分と甘く見た結果、多くの命が失われた事実を忘れてはならない。

》 「脳震盪」 が疑われる場合 《

(1) バレー徴候の検査

手のひらを上に向けた状態で両腕をまっすぐ前に伸ばし、目を閉じさせる。脳障害がある場合は、障害がある側の腕が内側に回ったり下に落ちて来る。異常があったら即**脳神経外科**のある病院へ。

- (2) **記憶の確認** すぐ答えられるはずの短期記憶を確認できる質問を試みる。「お母さんの名前」「自分の住所」などの中期記憶や長期記憶は、意識が混濁しても回答可能な場合があるので不適切である。
- 例：「ここはどこ？」 「今日は何曜日？」 「朝ご飯は何を食べた？」
「今日はここまでどうやって来たの？」 「今何をしていたの？」

(3) 認知力の確認 年齢に見合った単語数や数字の数を考える。

例1 : 「車・ギター・鉛筆」など無作為の3つの単語を聞かせて、復唱させる。(意識がはっきりしている時は、10分後にまだ覚えているかどうか再度復唱させてみる)

例2 : 8-3など2つの数字を聞かせて、反対から言わせる。それができたら数字を3つに増やして逆唱させる。

たとえ意識があっても、ひどい頭痛や吐き気、意識の混濁がある場合は、検査などしていないで躊躇せず**救急車**を呼ぶ。この早い決断と行動が、子ども達の命を救う。

倒れた時刻、倒れた状況やその時の柔道技、症状等をきちんとメモしておくことよい。医師は診断や処置がしやすくなる。

》熱中症が疑われる場合《

柔道着を脱がせ、風通しのよい場所や冷房の部屋で、塩分を含んだ飲み物を与える自力で飲めなかったら即**病院**へ

★脱水だからと、塩分を含んでいない水を大量に飲ませると、却って熱けいれんを誘発して危険。

体温が高い場合即**救急車**

★命に係わる熱射病にまで進行している危険性が高いので、意識があっても即**救急車**を呼ぶ。

★一刻でも早く体温を下げることで生死を分ける。救急車が来るまでにも、氷などで首の横、脇の下、股の内側など動脈が体表近くにある個所を冷やす。全身を濡れたタオルで冷やす。

★氷や水が十分でない場合は、水を口に含み、全身に霧状に吹きかけ、扇ぐなどしてとにかく体温を下げる努力をする。

たとえ頭痛や吐き気の症状が消えたとしても、**脳**

震盪や熱中症はすぐには完治しない。

練習復帰は必ず**専門医**と相談し、十分な休息期間を取り、復帰させる時はすぐに怪我以前と同じ練習メニューに戻すのではなく、段階を踏んで慎重に日数をかけて戻していく。慎重過ぎるくらい慎重でちょうどよい。

脳震盪や熱中症を軽く見ると怖い。

柔道は武道であるから、当然危険が内在していることは誰でも承知している。しかし嘉納治五郎師の「初心の者は初心の者に相応した仕方があり、幼年者には幼年者、虚弱者には虚弱者で、それぞれにいろいろの順序方法があるから、少しも心配する必要はないのである。」という教えを則った適切な指導を行えば、子ども達は安心して柔道に取り組むことができるのである。

それでも子ども達が更に安全に柔道に取り組めるためには、全ての柔道場、柔道部、柔道クラブは、いざという時に駆け込める**脳神経外科のある病院**と、いつでも相談できる**柔道のスポーツドクター**（日本体育協会公認）を必ず確保しておいて欲しい。大人には**子どもの命を守る義務**と**責任**がある。

柔道場からは勿論のこと、出稽古先や試合会場からでも医師や保護者とすぐ連絡が取れる体制を整えておくとい

緊急時の連絡先			保護者携帯のメールアドレス（住所）
脳神経外科病院	病院の電話番号	医師の携帯番号	
スポーツドクター名	〃	〃	
子どもの名前A	自宅電話番号	保護者の携帯番号	
子どもの名前B	〃	〃	
子どもの名前C	〃	〃	
子どもの名前D	〃	〃	
救急相談センター	7 1 1 9	救急車を呼ぶべきか迷った時相談できる（ない地域もあるので確認の事）	

「包丁は危険だ！」と、世の中から排除しようとする人はいません。正しい使い方をすれば、安全であり非常に役に立つからです。柔道も「精力善用」「自他共栄」の精神を忘れれば危険な凶器と化します。だからこそ柔道指導者には、他のスポーツ以上に厳しい**安全管理への自覚**と**責任**が求められます。

注：この冊子は緊急時にすぐ行動できるように、頭で覚えていられる最小限の情報だけを記しました。より詳しい知識を専門書で深めて、いざという時のために備えて下さい。

文責「全国柔道事故被害者の会」小林 恵子