

新型コロナウイルス感染症（COVID-19）の流行を踏まえた心肺蘇生法 の手順について

九州共立大学
スポーツ学部
篠原 純司

講義内容

- 新型コロナウイルス感染症（COVID-19）とは
- COVID-19の流行を踏まえた市民による心肺蘇生法について

体育活動における死亡事故を含む 重大事故の傾向

【引用元】

日本スポーツ振興センター

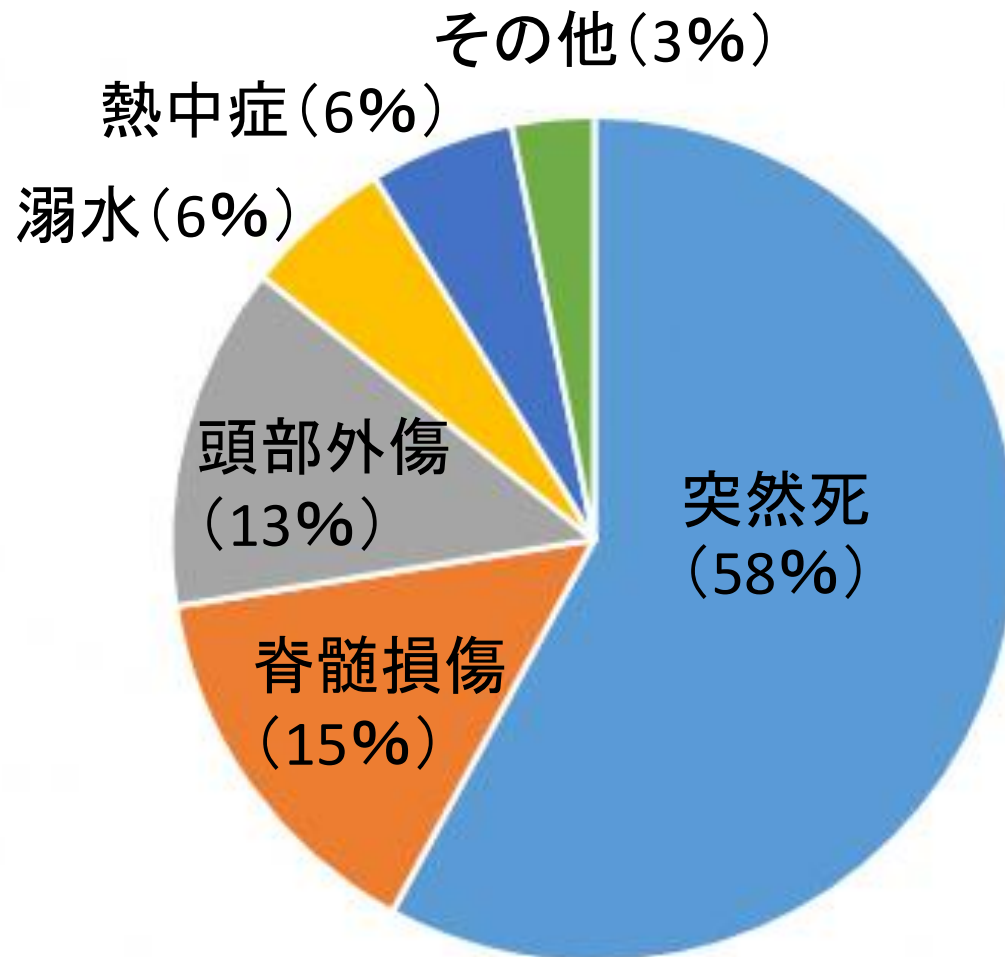
平成29年度 スポーツ庁委託事業 学校における体育活動での事故防止対策推進事業成果報告書

https://www.jpnsport.go.jp/anzen/anzen_school/bousi_kenkyu/tabid/1861/Default.aspx

平成10年度から平成28年度のデータ



体育活動中による死亡・重障害事故 傷病別割合（計796件）



1. 突然死 (461名)
2. 脊髄損傷 (116名)
3. 頭部外傷 (105名)
4. 溺水 (45名)
5. 熱中症 (44名)
6. その他 (25名)

■ 突然死等 ■ 脊髄損傷 ■ 頭部外傷 ■ 溺水 ■ 熱中症 ■ その他

新型コロナウイルス感染症 COVID-19とは

- WHOが命名（2020年2月11日に発表）
- COVID-19の名称は、以下の組み合わせ
- 「CO」は「corona」
- 「VI」は「virus」
- 「D」は「disease」
- 「19」は「2019年」新型コロナウイルスが初めて発見された年

新型コロナウイルス感染症 COVID-19の特色

- 無症状者（無症状病原体保有者）がいる
- 基本は「接触感染」と「飛沫感染」の対策
 - 「エアロゾル」感染対策の必要性？
- ウイルスの環境中の生存期間が長い
- 検査アクセスが普及していない
- 治療方法が未確定である

引用元：【一括版】コロナ禍で見直す、感染予防の理論と実践－感染管理と理学療法との両立（日本理学療法士協会）

https://www.youtube.com/watch?v=BDhDvg_qGVE&list=PLjsjRuiCw8N0HG42YZ4O_4qatAL_q7Y8t&index=2&t=0s

飛沫感染

- 感染者の飛沫（くしゃみ、咳（せき）、つばなど）と一緒にウイルスが放出され、他者がそのウイルスを口や鼻から吸い込んで感染する。

接触感染

- 感染者がくしゃみや咳を手で押さえた後、自らの手で周りの物に触れると感染者のウイルスが付着する。
- 未感染者がその部分に接触すると感染者のウイルスが未感染者の手に付着し、感染者に直接接触しなくても感染する。

※感染場所の例：電車やバスのつり革、ドアノブ、エスカレーターの手すり、スイッチなど。

引用元：新型コロナウイルス感染症に備えて ～一人ひとりができる対策を知っておこう～首相官邸

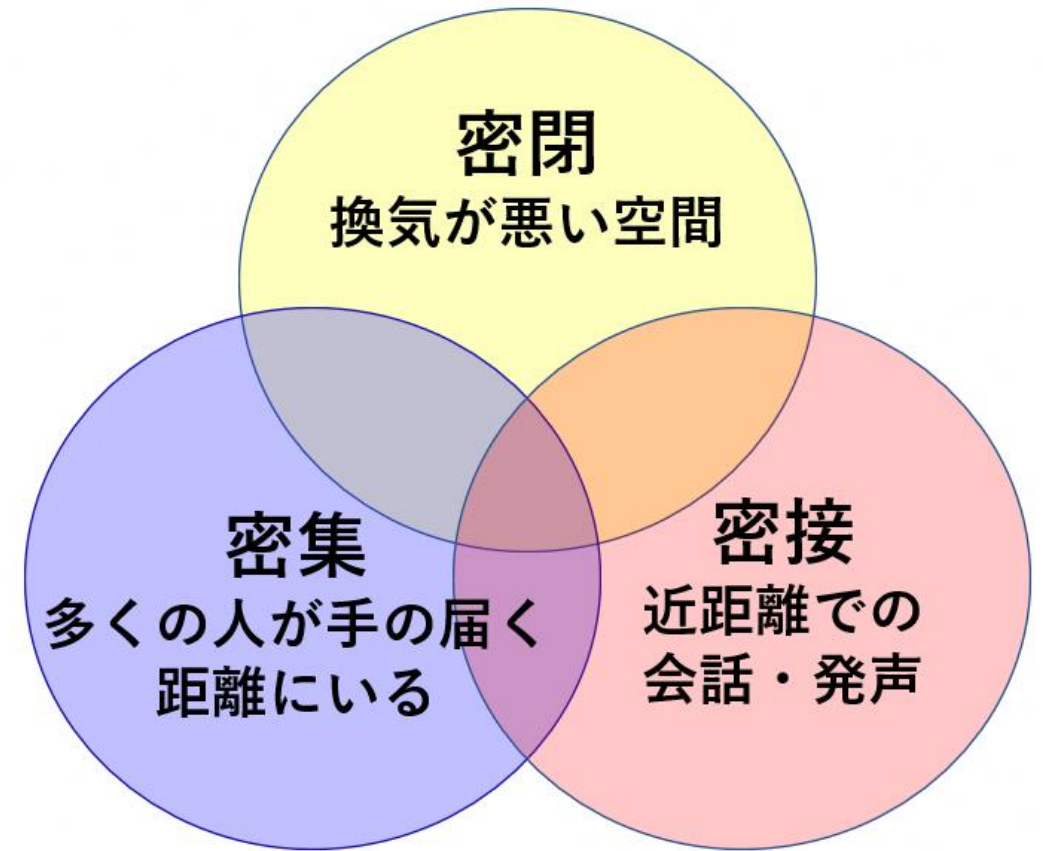
<https://www.kantei.go.jp/jp/headline/kansensho/coronavirus.html>

エアロゾル感染

- 接触感染と飛沫感染だけでなく、**エアロゾル感染**を起こす危険性が指摘。
 - 小さい飛沫（エアロゾル）に含まれたウイルスが空気中に長時間浮遊し感染リスクとなる可能性。
 - くしゃみなどをすると飛沫は1~2メートル程度で落下する。
- 三密の環境下で起こる、空気感染のようなもの。
 - 要は換気が大事！

新型コロナウイルス感染症 感染予防の基本

- 3密（密閉・密集・密接）を避ける
- マスクの着用
- 手指衛生（手洗い・消毒）の徹底
- 共有物品、環境の消毒
- ミーティングでの距離
- 食事（向かい合っでの飲食はしないなど）
- 規則正しい生活をして免疫力を低下させない



引用元：【一括版】コロナ禍で見直す、感染予防の理論と実践－感染管理と理学療法との両立（日本理学療法士協会）

https://www.youtube.com/watch?v=BDhDvg_qGVE&list=PLjsjRuiCw8N0HG42YZ4O_4qatAL_q7Y8t&index=2&t=0s

新型コロナウイルス感染症 感染しない、させない

- 職場で、学校で、市中で、家族間で
 - 体調管理（セルフ健康チェック表）
- 体調不良の際は休む & 報告する→病院を受診する？
 - 北九州市新型コロナウイルス相談ナビダイヤル
- 濃厚接触をしない
 - 濃厚接触とは：手で触れることの出来る距離（目安として1メートル）で、必要な感染予防策なしで、「患者（確定例）」と15分以上の接触など

新型コロナウイルス感染症 標準予防策

- すべての人はCOVID-19を保有している可能性があると考え対応する。
- ヒトおよび周囲の環境に接触する前後には手指衛生（手洗い・消毒）を行う。
- 血液・体液・粘膜など（汗を除く）に曝露（ばくろ＝さらされること）するおそれのあるときはエラスティック手袋などの防護具を用いる。



引用元：【一括版】コロナ禍で見直す、感染予防の理論と実践－感染管理と理学療法の高立（日本理学療法士協会）

https://www.youtube.com/watch?v=BDhDvg_qGVE&list=PLjsjRuiCw8N0HG42YZ4O_4qatAL_q7Y8t&index=2&t=0s

新型コロナウイルス感染症 手指衛生

- **手指衛生は基本中の基本！**
- ウイルスが付着した手で、ものを触るとそこにウイルスを付けてしまう。
- 手や顔（口や鼻、目の周囲などの粘膜）に触ることで体内にウイルスが侵入する。

引用元：【一括版】コロナ禍で見直す、感染予防の理論と実践－感染管理と理学療法との両立（日本理学療法士協会）

https://www.youtube.com/watch?v=BDhDvg_qGVE&list=PLjsjRuiCw8N0HG42YZ4O_4qatAL_q7Y8t&index=2&t=0s

新型コロナウイルス感染症 手指衛生

流水と石けんによる手洗い

- 目に見える汚れがあるとき
- 手洗いの手順に沿って石けんと流水を用いて丁寧に手を洗う
- 液体石けんを使う
- アルコールに抵抗性がある微生物（ノロウイルス等）には、流水と石けんによる手洗いが必要

引用元：【一括版】コロナ禍で見直す、感染予防の理論と実践－感染管理と理学療法との両立（日本理学療法士協会）

https://www.youtube.com/watch?v=BDhDvg_qGVE&list=PLjsjRuiCw8N0HG42YZ4O_4qatAL_q7Y8t&index=2&t=0s

新型コロナウイルス感染症 手指衛生

速乾性手指消毒剤（アルコール）による手指消毒

- 目に見える汚れがない
- 手洗いと同様の手技で十分に擦り込む
- ほとんどの微生物数（ウイルスを含む）を除去できる
 - 流水と石けんによる手洗いよりも効果が高い
- 手技が便利、手荒れしにくい

引用元：【一括版】コロナ禍で見直す、感染予防の理論と実践－感染管理と理学療法の高立（日本理学療法士協会）

https://www.youtube.com/watch?v=BDhDvg_qGVE&list=PLjsjRuiCw8N0HG42YZ4O_4qatAL_q7Y8t&index=2&t=0s

救急蘇生法の具体的手順

新型コロナウイルス感染症の流行を踏まえた市民による救急蘇生法について
(日本赤十字社)

http://www.jrc.or.jp/information/200529_006215.html

注意:本指針は、新型コロナウイルス感染症に関する新たな知見や感染の広がりの状況などによって変更される場合があります。

新型コロナウイルス感染症の流行を踏まえた 市民による救急蘇生法について(指針)

基本的な考え方

- 胸骨圧迫のみの場合を含め心肺蘇生はエアロゾル(ウイルスなどを含む微粒子が浮遊した空気)を発生させる可能性がある。
- したがって、新型コロナウイルス感染症が流行している状況においては、すべての心停止傷病者に感染の疑いがあるものとして対応する。



新型コロナウイルス感染症の流行を踏まえた 市民による救急蘇生法について(指針)

基本的な考え方

- 成人の心停止に対しては、人工呼吸を行わずに胸骨圧迫と AED による電気ショックを実施する。
- 子どもの心停止に対しては、講習を受けて人工呼吸の技術を身につけていて、人工呼吸を行う意思がある場合には、人工呼吸も実施する

※子どもの心停止は、窒息や溺水など呼吸障害を原因とすることが多く、人工呼吸の必要性が比較的高い



運動中に人が倒れたら

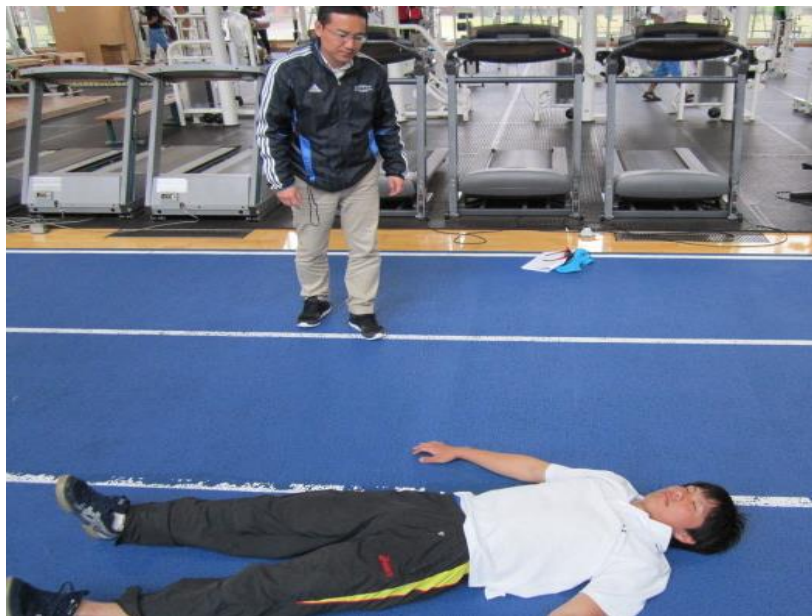
事故発生

- 意識の確認
 - 意識がなければ、ただちに119番通報、AEDの手配を行う。
- 呼吸の確認
 - 普段通りの呼吸がなければ、心肺蘇生法を開始する。



事故発生

傷病者発見
周囲の安全確認、危険
等なし



周りの安全を確認した上で、迅速に近づく



意識の確認

「大丈夫ですか」「大丈夫
ですか」「大丈夫ですか」



肩を叩きながら、「大丈夫で
すか」「大丈夫ですか」「大丈
夫ですか」と声を掛ける

事故発生

傷病者発見
周囲の安全確認、危険
等なし



周りの安全を確認した上
で、迅速に近づく

意識の確認

「大丈夫ですか」「大丈夫
ですか」「大丈夫ですか」

すべての人はCOVID-19を保有している
可能性があることを意識！
救助に向かう人もマスクを！



確認や観察の際に、傷病者の顔と救助者の
顔があまり近づきすぎないようにする！
(写真よりもう少し離れて)

「大丈夫ですか」「大丈夫
ですか」「大丈夫ですか」と声を掛ける

意識がなかったら

ただちに助けを呼び、119番通報とAEDの手配を行う

人が倒れています！
誰か来てください！！

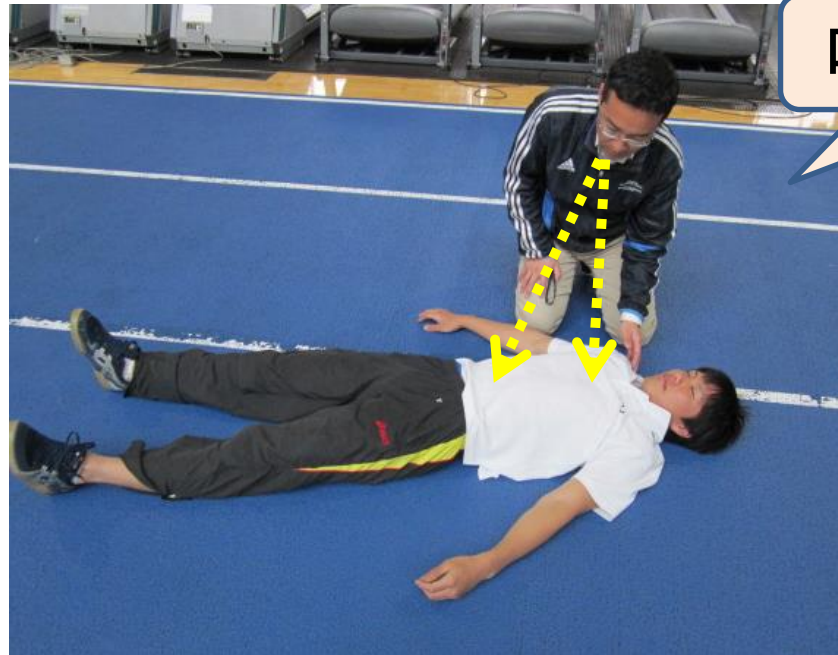


あなたは119番通報をお願いします。
あなたはAEDをお願いします。



呼吸の確認を行なう

普段通りの呼吸をしているか確認する
(胸と腹部の動きを見て確認する)
(10秒以内でおこなう)。

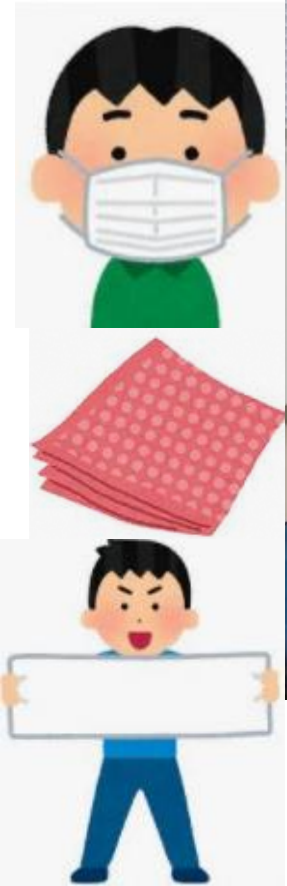


呼吸の確認

普段通りの呼吸がない場合は、
心停止と判断し、胸骨圧迫を開始する。

胸骨圧迫

1、2、3・・・30



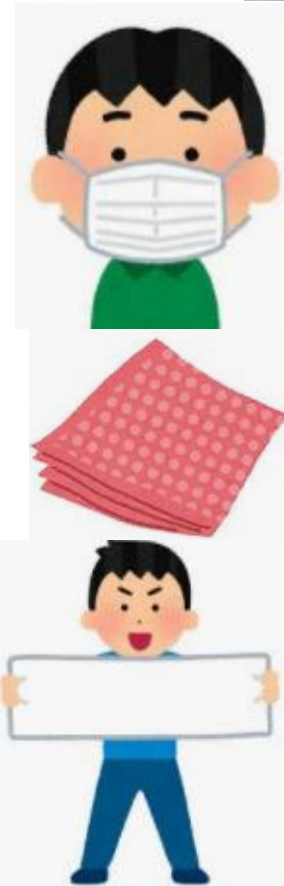
- エアロゾルの飛散を防ぐため、胸骨圧迫を開始する前に、ハンカチやタオルなどがあれば傷病者の鼻と口にそれをかぶせる。
- マスクや衣服などでもよい。
- 成人に対しては、救助者が講習を受けて人工呼吸の技術を身につけていて、人工呼吸を行う意思がある場合でも、人工呼吸は実施せずに胸骨圧迫だけ続けるように変更する。

AEDは到着しだいすぐに使用する

胸骨圧迫は「強く」「早く」「絶え間なく」

胸骨圧迫

1、2、3・・・30



- エアロゾルの飛散を防ぐため、胸骨圧迫を開始する前に、ハンカチやタオルなどがあれば傷病者の鼻と口にそれをかぶせる。
- マスクや衣服などでもよい。

- 成人に対しては、救助者が講習を受けて人工呼吸の技術を身につけていて、人工呼吸を行う意思がある場合でも、人工呼吸は実施せずに胸骨圧迫だけ続けるように変更する。

- 強く: 約 5cm
 - 小児(1歳から8歳まで)は胸の厚さの約 1/3
- 速く: 100～120 回 / 分
- 絶え間なく: 中断を最小にする

傷病者を救急隊員に引き継いだあと

- 救急隊の到着後に、傷病者を救急隊員に引き継いだあとは、速やかに石鹸と流水で「手と顔」を十分に洗う。
- 傷病者の鼻と口にかぶせたハンカチやタオルなどは、直接触れないようにして廃棄するのが望ましい。