

『フィットネスマネジメント 公式テキスト基礎《ベーシック》』95 ページの中段部「尚、救急救命措置については、別章を参照してください」について、以下を第4章7節の6. 救急救命措置として加えます。

## 6. 救急救命措置

### ■ 一時的な措置の重要性

スポーツやフィットネスには危険がつきものといえるが、その危険の度合いが大きくなる場合もある。例えば、転倒、接触、骨折、脱水、溺水、心肺停止など、通常の生活レベルでは想定しえないことが起こる可能性もある。フィットネスクラブでこのような重大事故が発生した場合、フィットネスクラブのスタッフであれば誰もが、一時的な処置を素早く行わなければならない。私たちはしっかりとCPRの知識や技術、またAEDの使用法、さらには熱中症対策（まずは体温を下げる）などを習得していなければならない。

CPRとは、Cardio Pulmonary Resuscitation（心肺蘇生法）、AEDとはAutomated External Defibrillator（自動体外式除細動器）の略語である。一般的にこれらCPR及びAEDを使った一連の処置のことをBLS（Basic Life Support：一次救命処置）と呼び、その場に居合わせた者に委ねられることになる（一方、病院などの設備の整った環境で、広範な患者に対して有資格者により行われる救命処置を「二次救命処置」という）。

BLSでは、一般的に①反応の確認→②通報（119番通報、AEDの手配）→③呼吸の確認（意識や反応[応答]なし、正常な呼吸なし、循環のサインなし）→④胸骨圧迫（可能なら人口呼吸：1回に吹き込む適正量としては胸が膨らむ程度）→⑤AED到着後のAED使用→⑥再度、胸骨圧迫が、一連の流れである。救急隊に引き継ぐまで、また被害者に呼吸や目的ある仕草が認められるまでCPRを続けなければならない。

CPRを行う理由は、脳のダメージを最小限に抑えるためである。脳は呼吸が止まって数分経過すると、低酸素の状態により元の状態に戻らない可能性がある。そして脳は呼吸などが停止後、CPRが早ければ早く行われるほど救命率が高いとされている。そのため一刻も早く脳に酸素を送る必要がある。

もしこのようなケースが目の前で起こった場合に、指導者及びスタッフは積極的にBLSを実行しなければならない。ただ実際に自分が行うとなると、上手くできるかどうかいささかの不安がよぎるかもしれない。しかしBLS次第でその後の被害者の運命が変わるかも知れない状況においては迷っている暇はない。だからこそ日頃からCPR等に関する知識及び技術の習得に努めなければならない。また、たとえ救命行為に自信がなくても、悪意又は重大な過失がない限り、原則的には法律に基づいてその責任を問われる事がないと考えられている（あくまでも前提）。

### 【民法 第698条 緊急事務管理】

管理者は、本人の身体、名誉又は財産に対する急迫の危害を免れさせるために事務管理をしたときは、悪意又は重大な過失があるのでなければ、これによって生じた損害を賠償する責任を負わない。

### 【刑法 第37条 緊急避難】

自己又は他人の生命、身体、自由又は財産に対する現在の危難を避けるため、やむを得ずにした行為は、これによって生じた害が避けようとした害の程度を越えなかった場合に限り、罰しない。ただし、その程度を越えた行為は、情状より、その刑を軽減し、又は免除することができる。