

第54回

肥後っこスマイルサマーキャンプ

第2回説明会

7月28日(日)

13:00～15:00

熊本中央病院 大講堂

本日のスケジュール

13:00 キャンプ説明

13:30 各職種に分かれて話し合い

- ・ **自己紹介**
- ・ **役割分担**

医師・看護師：業務内容の確認

栄養士：カーボカウント説明 他

その他

各職種別に解散

サマーキャンプのスケジュール

	8月3日(土)	8月4日(日)	8月5日(月)
7		起床・洗面・掃除	起床・洗面・掃除
		朝の集い(栗本・竹永)	朝の集い(栗本・竹永)
8		血糖測定・注射	血糖測定・注射
9		朝食	朝食
10		逃走中 (近藤・佐藤)	あと片付け
11		プール競技 プール遊び (近藤)	川遊び (遠山)
12	スタッフ集合 事前準備	血糖測定・注射	血糖測定・注射
13	昼食(各自持参)	昼食	昼食
14	閉会式準備	みんなで考えよう 災害対策 (西田・岩本)	閉会式 (陶山)
15	閉会式 (春野・陶山)		
16	オリエンテーション・ ペーパータワー競技 (佐藤・岡元)	自由時間	
17	自由時間	医療班 検討会	
18	カーボカウント	自由時間	
	血糖測定・注射	医療班 検討会	
19	バーベキュー (山下)	自由時間	
20	肝試し (遠山)	カーボカウント	
21	入浴・自由時間	血糖測定・注射	
22	血糖測定・注射	バイクング (山下)	
23	スタッフミーティング (西田・矢野)	キャンプファイヤー・花火 (竹田)	
		入浴・自由時間	
		血糖測定・注射	
		スタッフミーティング (西田・矢野)	

キャンパー参加申込状況

キャンパー

未就学児	1名
小学生	14名
中学生	5名
高校生	1名
合計	21名

キャンパーの治療内容

ポンプ 13名

770G 4名

780G 8名

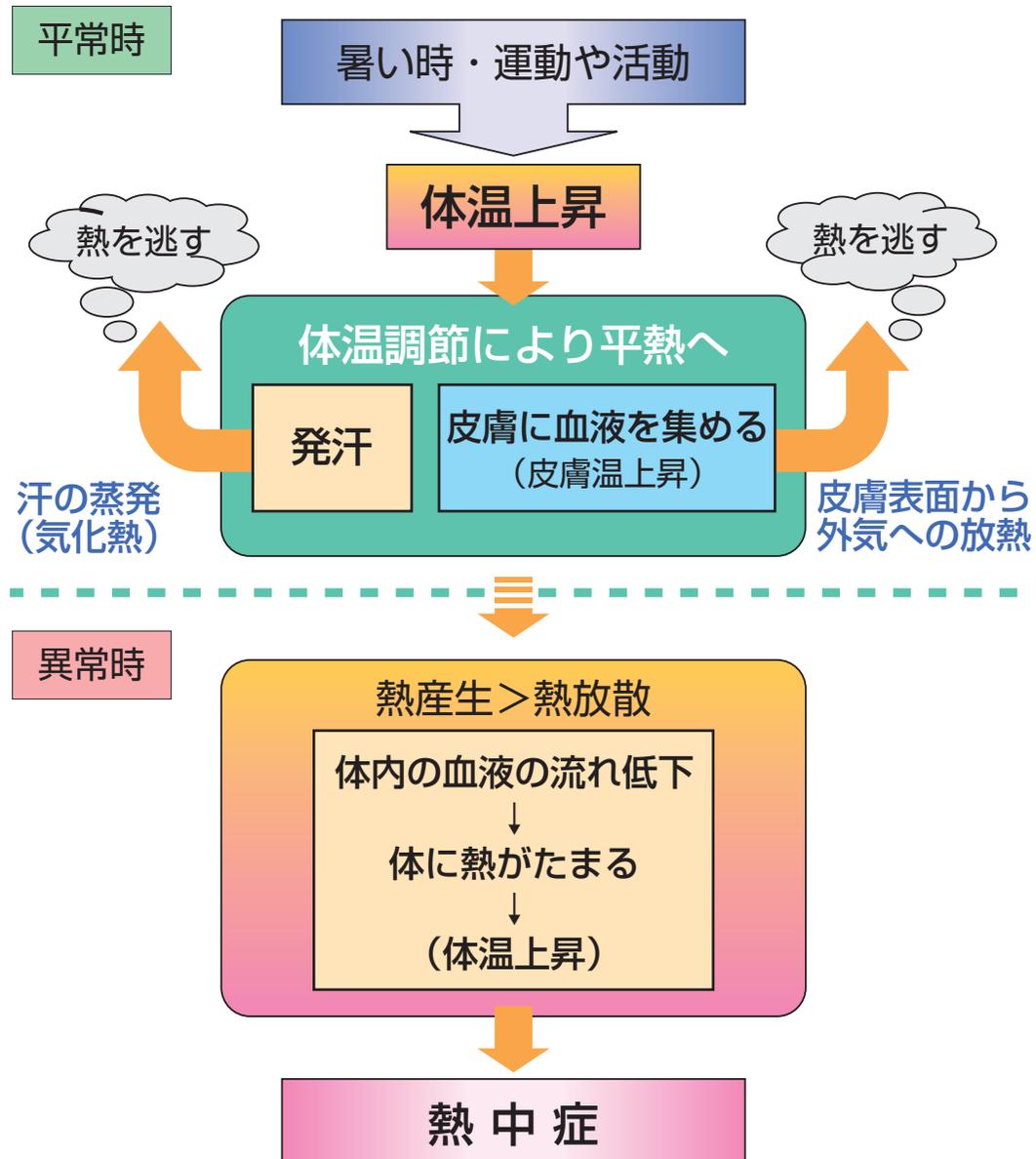
不明 1名

ペン : 8名

例年以上に暑い日が続いています

日付	今日 28日(日)	明日 29日(月)	明後日 30日(火)	31日(水)	01日(木)	02日(金)	03日(土)
熊本県	晴 	晴 	晴時々曇 	晴時々曇 	晴時々曇 	晴時々曇 	晴時々曇 
降水確率(%)	-/0/20/20	0/0/20/20	20	20	20	20	20
信頼度	-	-	A	A	A	A	A
熊本 最低/最高(°C)	- / 37	26 / 35	27 / 35	27 / 35	26 / 37	26 / 38	26 / 38

熱中症の起こり方



子供の熱放散特性

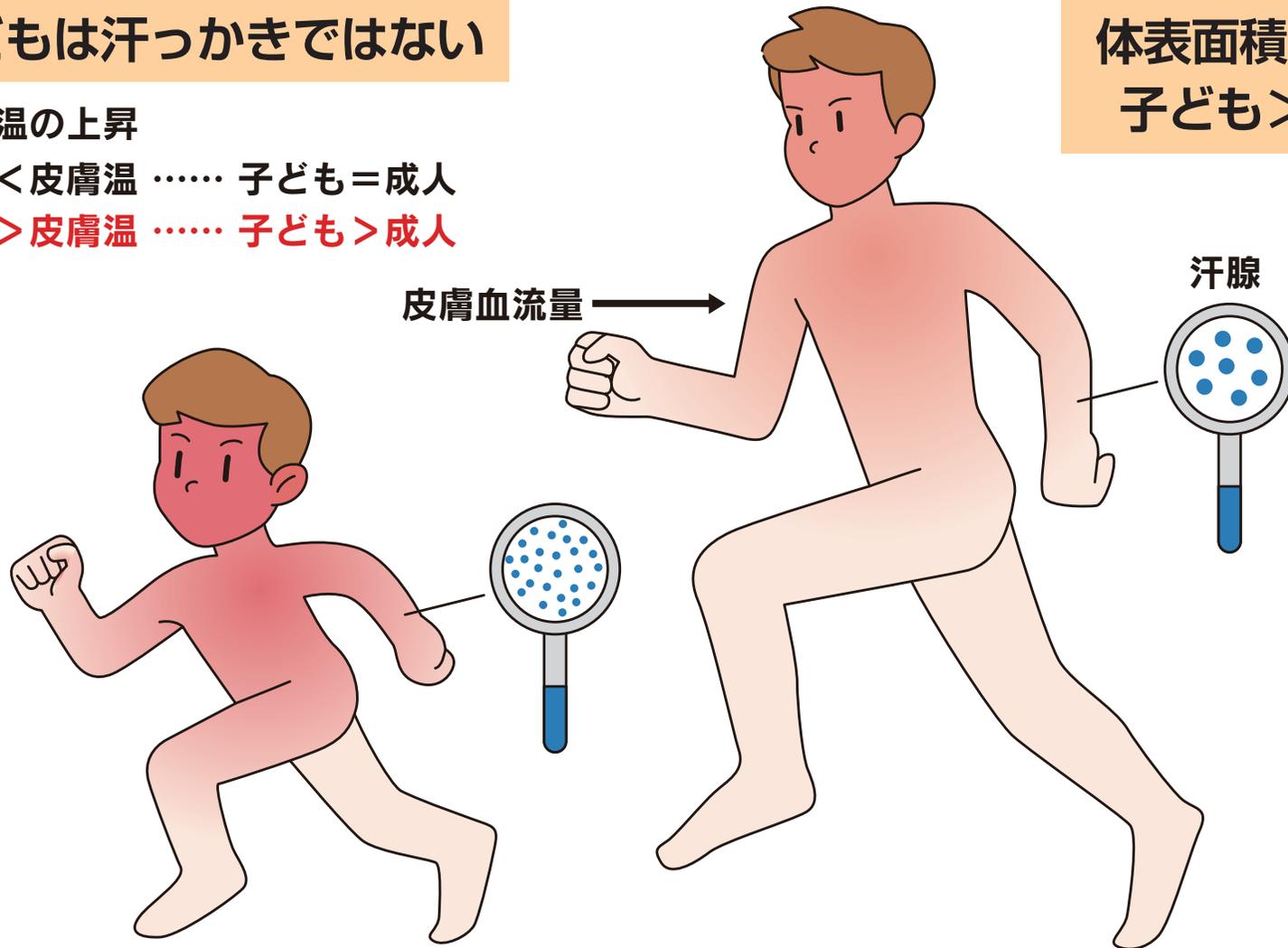
子どもは汗っかきではない

深部体温の上昇

環境温 < 皮膚温 …… 子ども = 成人

環境温 > 皮膚温 …… 子ども > 成人

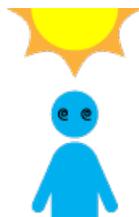
体表面積 / 体重
子ども > 成人



子供は皮膚からの放熱で体温を下げる割合が高く、環境温度が高い場合に特に注意が必要

子供の熱中症の特徴

大人より暑さに弱い



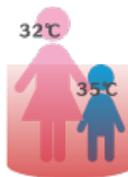
体温調節機能が未発達です。特に汗をかき機能が未熟で、体に熱がこもりやすく、体温が上昇しやすくなります。

自分では予防策が取れない



遊びに熱中してしまい、暑いのを忘れ熱中症になる場合があります。

照り返しの影響を受けやすい



大人よりも身長が低いいため、地面から照り返しの影響を強く受けます。

集団での行事



体育や部活動中に多く発生していますが、遠足・登山等、スポーツではない学校行事でも発生します。

脱水による症状

水分減少率

(体重に占める割合)

主な症状

～2%

のどの渇き

3%～4%

食欲不振、イライラする

皮膚の紅潮、疲労困ぱい

5%～

言語不明瞭、呼吸困難

身体動揺、けいれん

熱中症が疑われる症状

症状の度合	具体的な治療の必要性	症状
軽症（Ⅰ度）	涼しいところで一休み。冷やした水分・塩分を補給。誰かがついて見守り。良くならなければ病院へ。 	めまい、立ちくらみ、汗がとまらない、こむら返りなど
中等症（Ⅱ度）	Ⅰ度の処置に加え、衣服をゆるめ、身体を積極的に冷やしましょう。 	頭痛、吐き気、体がだるい（倦怠感）、ぼーっとする（虚脱感）など
重症（Ⅲ度）	救急車を呼び、最寄りの病院に搬送しましょう。 	呼びかけても返事がおかしい（意識障害）、まっすぐ歩けない（手足の運動障害）、けいれん、体があつい（高体温）など

子供の熱中症チェックリスト

- 顔が赤く、ほてっている
- 体が熱っぽい
- 頭の痛みを訴えている
- くらくらすると言っている
- 気持ちが悪い
- 盛んに喉が渴いたと言う
- いつもより多く汗をかいている
- いつもより汗をかいていない
- 炎天下の蒸し暑い場所にいた

熱中症の応急処置

熱中症を疑う症状はありますか？

めまい、失神、筋肉痛、筋肉の硬直、大量の発汗、頭痛、不快感、吐き気、嘔吐、倦怠感、虚脱感、意識障害、けいれん、手足の運動障害、高体温

はい ↓

呼びかけに応えますか？

いいえ →

救急車を呼ぶ

はい ↓

涼しい場所へ避難し、服をゆるめ、身体を冷やす

涼しい場所へ避難し、服をゆるめ、身体を冷やす

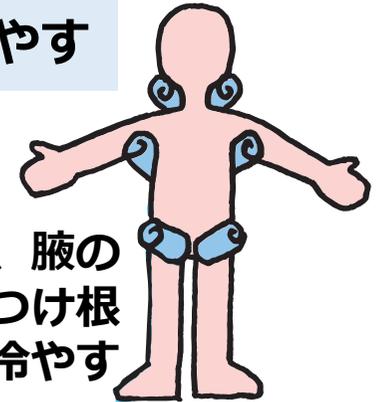
水分を自力で摂取できますか？

いいえ →

はい ↓

水分・塩分を補給する

氷嚢で、首、腋の下、大腿のつけ根を集中的に冷やす



症状がよくなりましたか？

いいえ →

医療機関へ搬送

はい ↓

そのまま安静にして十分に休息をとり、回復したら帰宅しましょう

子供の熱中症を防ぐポイント

① 顔色や汗のかき方を十分に観察

顔が赤く、ひどく汗をかいている場合は、深部体温がかなり上昇している。

② のどが渇く前から水分補給を心掛けましょう。

のどが渇くと感じたときは、既に水分不足に陥っている。

③ 睡眠不足にさせない。

④ しっかり食事を摂らせる。

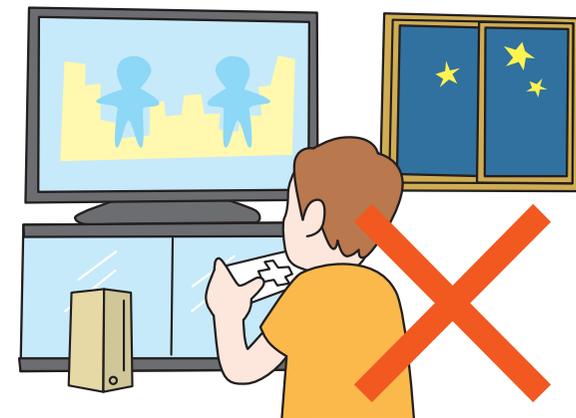
運動・仕事前のチェック項目

- 体力に見合った強度の作業・運動であるか
- 暑熱順化しているか
(暑熱環境下で3日以上経っているか)
- 熱中症の既往歴はないか
- 肥満ではないか
- 高血圧等の慢性疾患と薬の服用がないか
- 寝不足ではないか
- 過度のアルコール摂取はないか
- 二日酔いではないか
- 朝食は食べたか
- 風邪や体調不良ではないか
- 脱水状態ではないか

風邪や体調不良はないか？



寝不足ではないか？



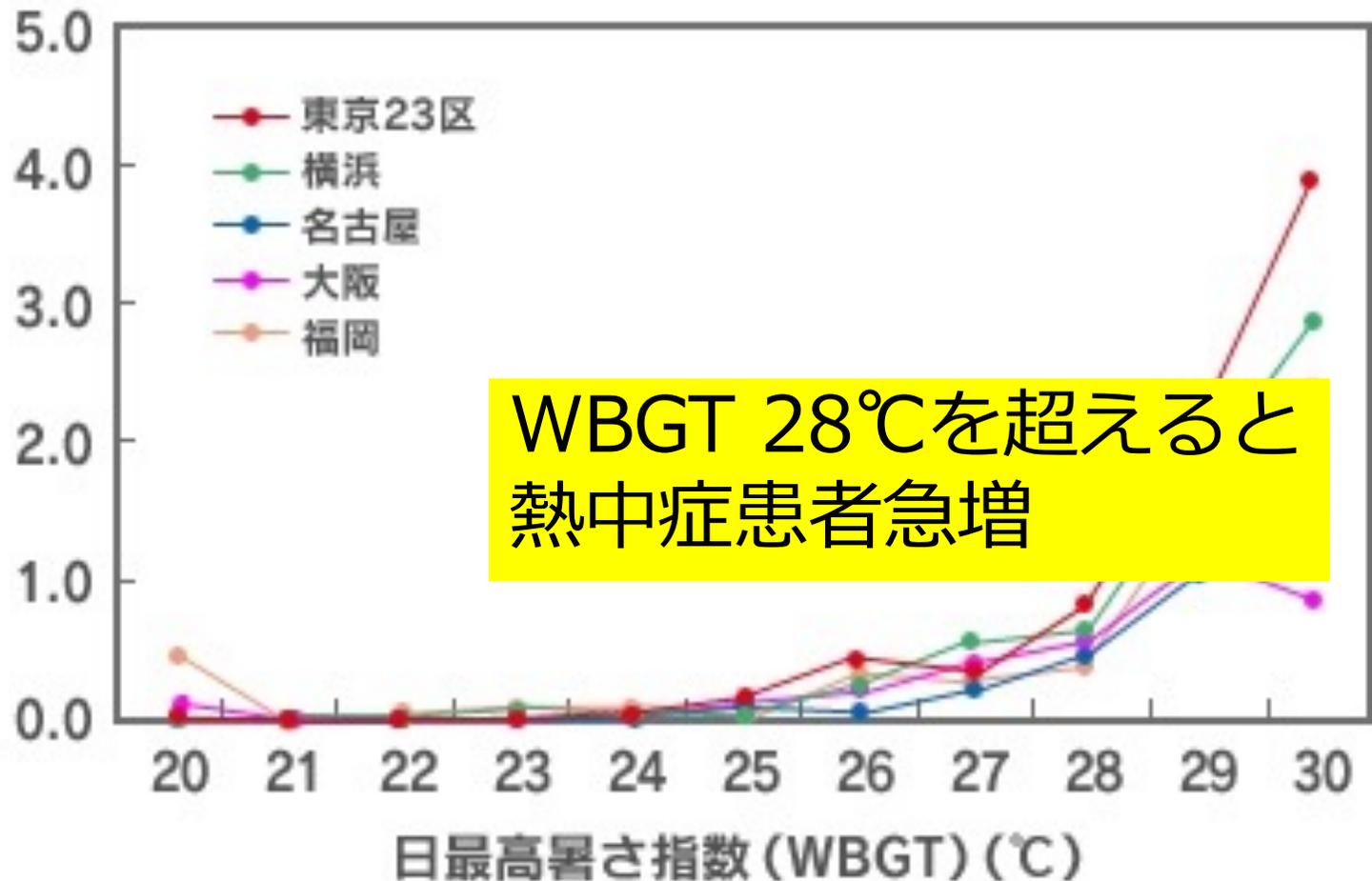
脱水状態ではないか？



暑さ指数

WBGT (Wet Bulb Globe Temperature)

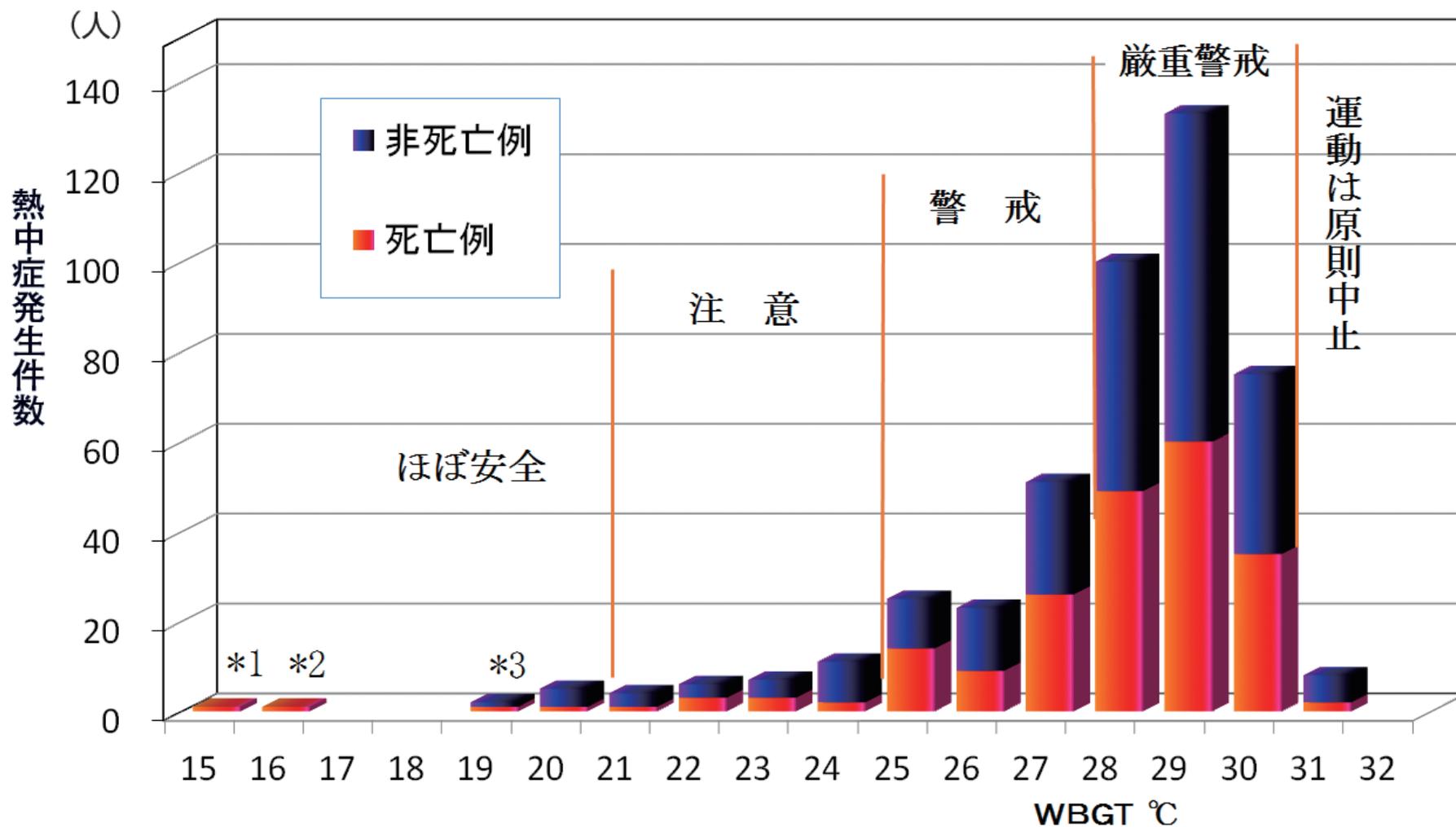
熱中症患者発生率



暑さ指数に応じた注意事項

暑さ指数 (WBGT)	注意すべき生活 活動の目安 ^(注1)	日常生活おける注意事項 ^(注1)	熱中症予防のための 運動指針 ^(注2)
31℃以上	すべての 生活活動で おこる危険性	高齢者においては安静状態でも発生する危険性が高い。外出はなるべく避け、涼しい室内に移動する。	運動は原則中止 特別の場合以外は運動を中止する。特に子どもの場合は中止すべき。
28～31℃		外出時は炎天下を避け、室内では室温の上昇に注意する。	厳重警戒 激しい運動や持久走は避ける。積極的に休息をとり、水分塩分補給。体力のない者、暑さになれていない者は運動中止。
25～28℃	中等度以上の生活活動でおこる危険性	運動や激しい作業をする際は定期的に十分に休息を取り入れる。	警戒 積極的に休息をとり、水分塩分補給。激しい運動では、30分おきくらいに休息。
21～25℃	強い生活活動でおこる危険性	一般に危険性は少ないが激しい運動や重労働時には発生する危険性がある。	注意 死亡事故が発生する可能性がある。熱中症の兆候に注意。運動の合間に水分塩分補給。

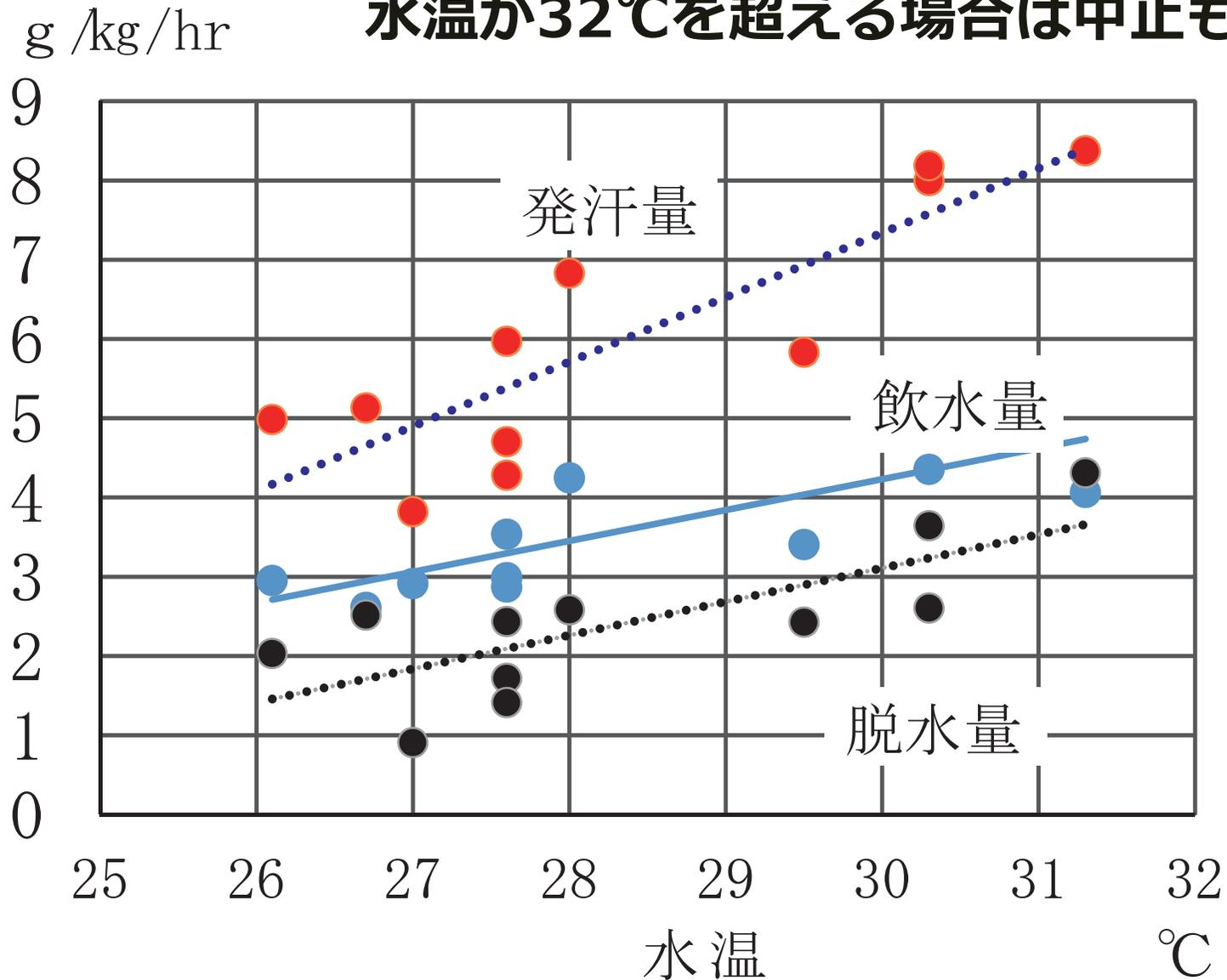
運動時熱中症発生時の暑さ指数の分布



*1 レスリング・減量 *2 野球・ランニング *3 校内マラソン (4月) *は死亡者

プール水温と発汗量の関係

水温が32℃を超える場合は中止も検討



集団活動における熱中症対策のポイント

- すぐ利用できる休憩場所を確保したか
- こまめに休憩が取れるように休み時間を予定に入れたか
- いつでも飲める冷たい飲料を準備したか
- 体力や体調に合わせたペースを守るように指導したか
- 気軽に体調を相談できる雰囲気を作ったか
- 体調不良は正直に申告するよう指導したか
- 相互に体調を気遣うよう指導したか

プール活動の監視

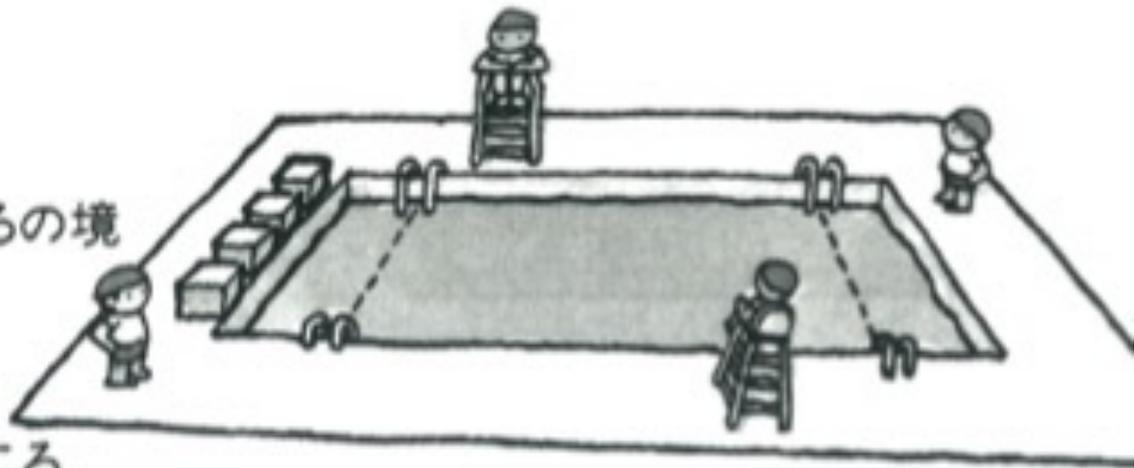
学校の水泳の授業で、死亡事故が発生しています。

その様なことが起こらないように、監視をしておく必要があります。

監視のポイント

プール

- ☑ 階段付近、スタート台の下
- ☑ 背の立つところと立たないところの境
- ☑ 排水口付近
- ☑ プールサイドから2m以内のところ
(浅いところでも滑って溺れることがある)



- あなたが監視する位置と時間を確認しましょう。
- 監視者の位置は、水泳場全体を見渡すことができ、プールの角部分が死角にならないようにしましょう。
- 集中力を保つため、できるだけ定期的に交代しましょう
- 複数名で監視をするときは、担当エリアを確認しましょう。
- プールサイドに、連絡手段（電話など）やAEDがあることをあらかじめ確認しましょう。

休憩時の注意事項

1. **まず人員確認とプールの確認を行う。**
2. **全身の水をよくふきとる。**
3. **シャツなどを着用して、保温と日焼け防止をする。**
4. **児童の体調に変化がないか調べる。**

泳いだ後の注意事項

1. まず人員確認とプールの確認を行う。
2. 整理運動をする。
3. 目や体をよく洗う。
4. 児童の体調に変化がないか調べる。

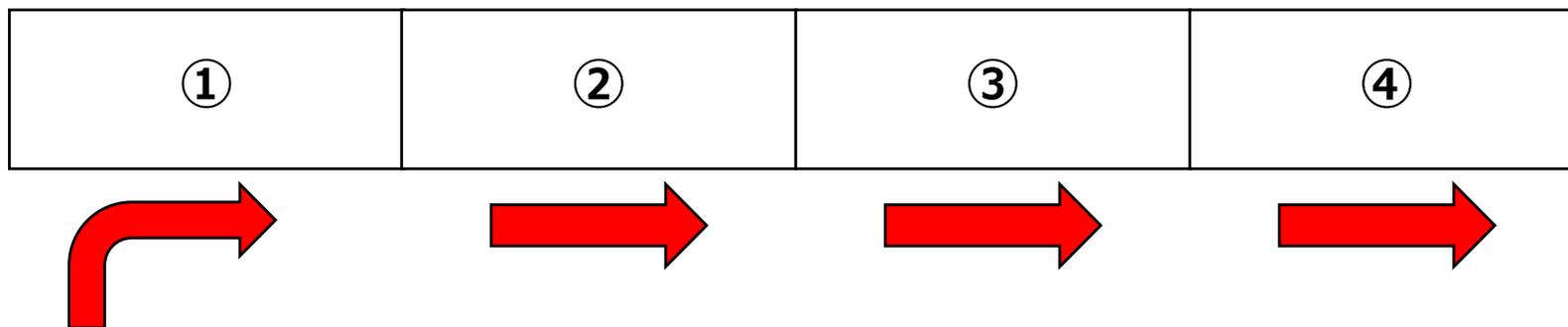
キャンプ参加者の役割分担

職種等	全日程参加者	部分参加者
「サポーター」* (学生ボランティア他)	「若者ボランティア」として 同一チーム内のキャンパーの 世話をを行う	レギュラー陣の補助、 見学
医師	医療行為のための待機 医療班検討会実施	レギュラー陣の補助、 代役
看護師・検査技師	「かじか診療所」での血糖測 定、看護、処置等	「かじか診療所」での血糖 測定、看護、処置等
管理栄養士	食事作り 栄養成分表作成 栄養指導プログラム実行	食事作りの手伝い等
薬剤師、理学療法士、他	自分の専門職を生かせる場で 活動	自分の専門職を生かせる場 で活動
製薬会社スタッフ	各種イベントの準備・実施・ 監視役等	各種イベントの準備・実 施・監視役等
実行委員 その他の成人スタッフ	プログラム実施責任者として 司会進行役を演じる	レギュラー陣の補助、 代役

* 20歳～30歳前後で全日程参加の学生、OB・OGおよび成人ボランティアスタッフ

初日受付の設営と担当者

受付見取り図



テーブル	業務		担当
①	参加受付	ボランティア学生	学生代表
		OB・OG	OB・OG代表
		製薬会社	MR代表
②	1. ネームカード配り 2. 会計への案内 3. Tシャツの案内	看護師・薬剤師・検査技師	看護師代表
		栄養士	栄養士代表
		キャンパー家族受付	家族
③	参加費受付 Tシャツ代受付	来賓、医師 他	竹田・矢野
			事務局
④	Tシャツ配り ノボ・リリーの粗品配り		MR代表
			学生代表
			学生代表

スタッフミーティングについて

1. 時刻：22:15～23:00頃
2. 場所：1階食堂
3. 参加者：
サマーキャンプ実行委員
サポーター（OB・OGおよび各学校代表）
製薬会社代表
4. 討議内容：
 - 1) 当日の反省会
 - 2) 翌日の行事の事前打ち合わせ
 - 3) その他

恒例行事における各職種の役割例

バーベキューパーティー

実行委員：バーベキューセットの設営、焼き手、後片付け等

製薬会社スタッフ：同上

管理栄養士：食材の準備、調理、支給等

レギュラーサポーター（男女）：キャンパーの世話

準レギュラーサポーター（男性）：設営や焼き手の手伝い

準レギュラーサポーター（女性）：栄養士業務の手伝い

キャンプファイヤー

実行委員：木材の組み上げ、その他の行事準備、後片付け等

製薬会社スタッフ：同上

レギュラーサポーター（男女）：キャンパーの世話

準レギュラーサポーター（男女）：行事準備の手伝い

各職種別打ち合わせ

これから、上記の3グループに分かれて役割分担の相談を行います。

職種	打ち合わせ内容	対応スタッフ
医師 看護師	診療体制 看護体制 リブレ・ポンプ詳細	矢野先生、その他の医師・ 看護師等
栄養士	調理 カーボカウント	末永・田中管理栄養士、 その他の管理栄養士
学生スタッフ OB・OG 製薬会社の方々等	上記以外の各種行事	竹田先生、実行委員