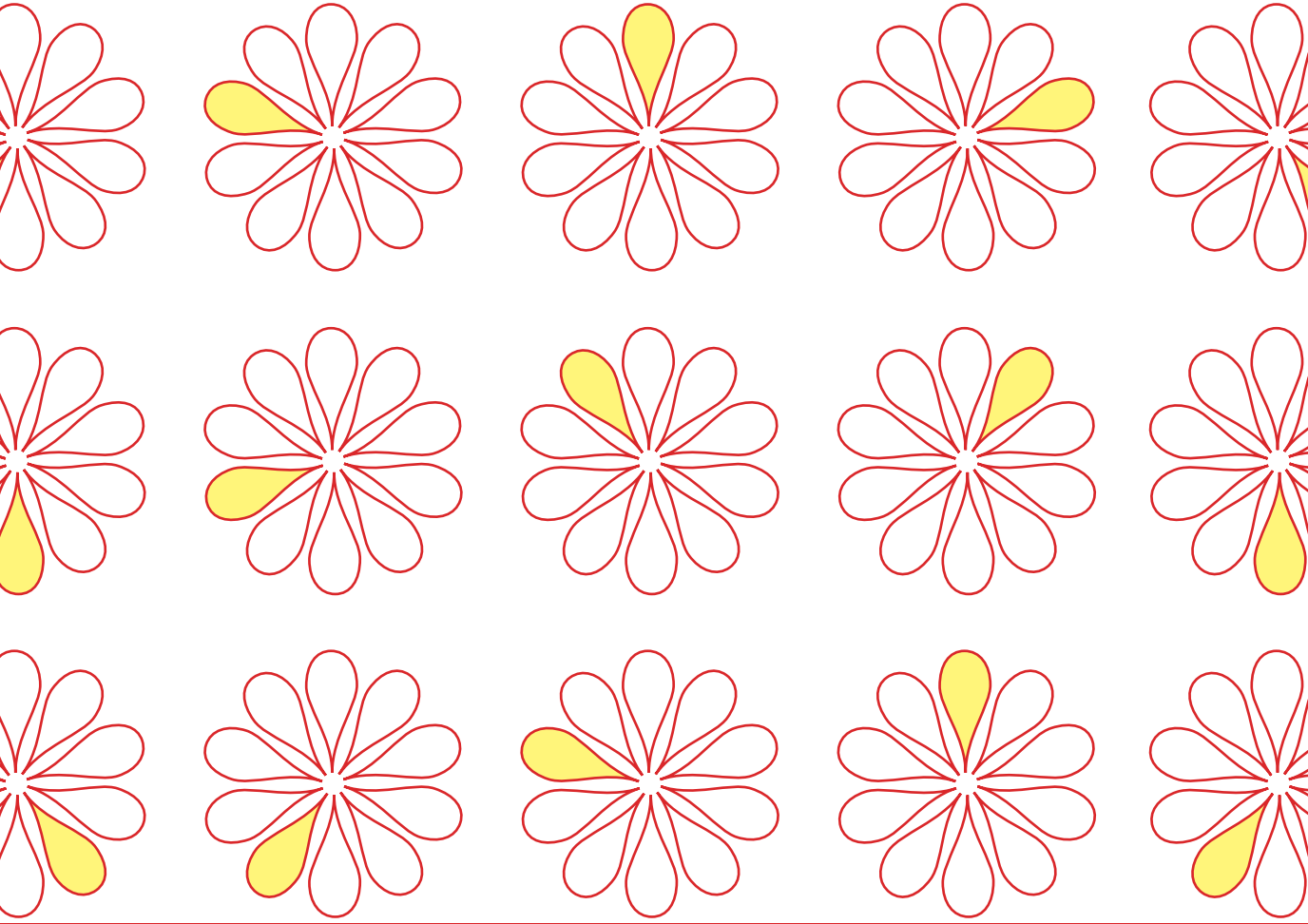




公益社団法人 日本サウナ・スパ協会監修

サウナの安全管理ガイドブック

Supervised by Japan Sauna Spa Association

Sauna Safety a Guidebook for Operators

目次

第1章 施設の救急救命に関するアンケート調査結果

I 救急救命対策の実情	1
II 直近3年以内に発生した緊急事案	2
III 緊急事案の際、救急搬送までの施設側の対応	4
IV 女性エリアに対する救急搬送時の状況	5
V 施設の今後の取り組み	7

第2章 サウナと風呂の事故とその防止法

I サウナ施設の救急事案の状況	8
II 各症状の理解と対応	9
★ コラム サウナ浴での体温の変化	

第3章 初動の重要性を知る

I 安全確保	23
II 反応（意識）の確認	24
III 人を集める	24
IV 救急救命に必要な役割分担	25
V 傷病者管理	32
★ コラム 回復体位を覚えておこう	

第4章 応急手当の重要性

I 応急手当の目的	35
II 応急手当の必要性	36
★ コラム 応急手当の必要性	

第5章 救命処置

I 用語の定義	39
II 心肺蘇生	42
III AEDによる電気ショック	50
IV シナリオトレーニング	59

第6章 ガイドブック作成の目的と着目点

I	ガイドブックの目的	61
II	救急事案発生時を想定した事前準備と事後対応の着目点	62
III	傷病者 救護記録を書く	64

第7章 アウフグース、サウナ内イベント、テント型サウナの安全確保

アウフグース マスター対象 救急救命に関するアンケート調査結果

I	アナウンスの重要性	70
II	アロマオイルとその問題点	72
III	救急救命の実態 予防と対処	73
IV	アウフグースマスター自身の体調管理	75
V	より安全で質の高いアウフグースを行うために	77

テント型サウナの安全な利用について

I	テント型サウナの定義	79
II	ご利用前に必要な準備	80
III	設置・利用方法	81
IV	撤収・片付け	84

各章のまとめ

第1章から第7章のポイント	85
---------------	----

おわりに	89
------	----

サウナ施設での救急対応 初動 お客様に配慮する

「人が倒れている」という一報を、お客様がお知らせくださったとしたら、最初に行うべきことは、その方を含め周囲の利用者の安全確保をすることです。お客様に安全な場所に座っていただくなりして、身体的安全と心の動揺などを最小限にすることから始めます。

また、現場に駆け付ける際、傷病者は裸であると考え、バスタオルなどを持っていこうにしてください。

I 安全確保

倒れている人の周囲が安全であることをまず確認します。

倒れた際にガラスなどにぶつかりガラスの破片が散乱し、そのままでは近寄れないといった場合は、安全を確保するために、スリッパや靴などが必要です。また出血している場合にはビニール手袋（ビニール袋を代用してもよい）などをしてから、倒れている人のところに行きます。

救命活動を迅速でスムーズに行うためには、まず安全確保が大切です。関係する人全員が、ケガをせず、感染せず、応急手当に集中できる体制を作ってください。

● ケガの防止 履物

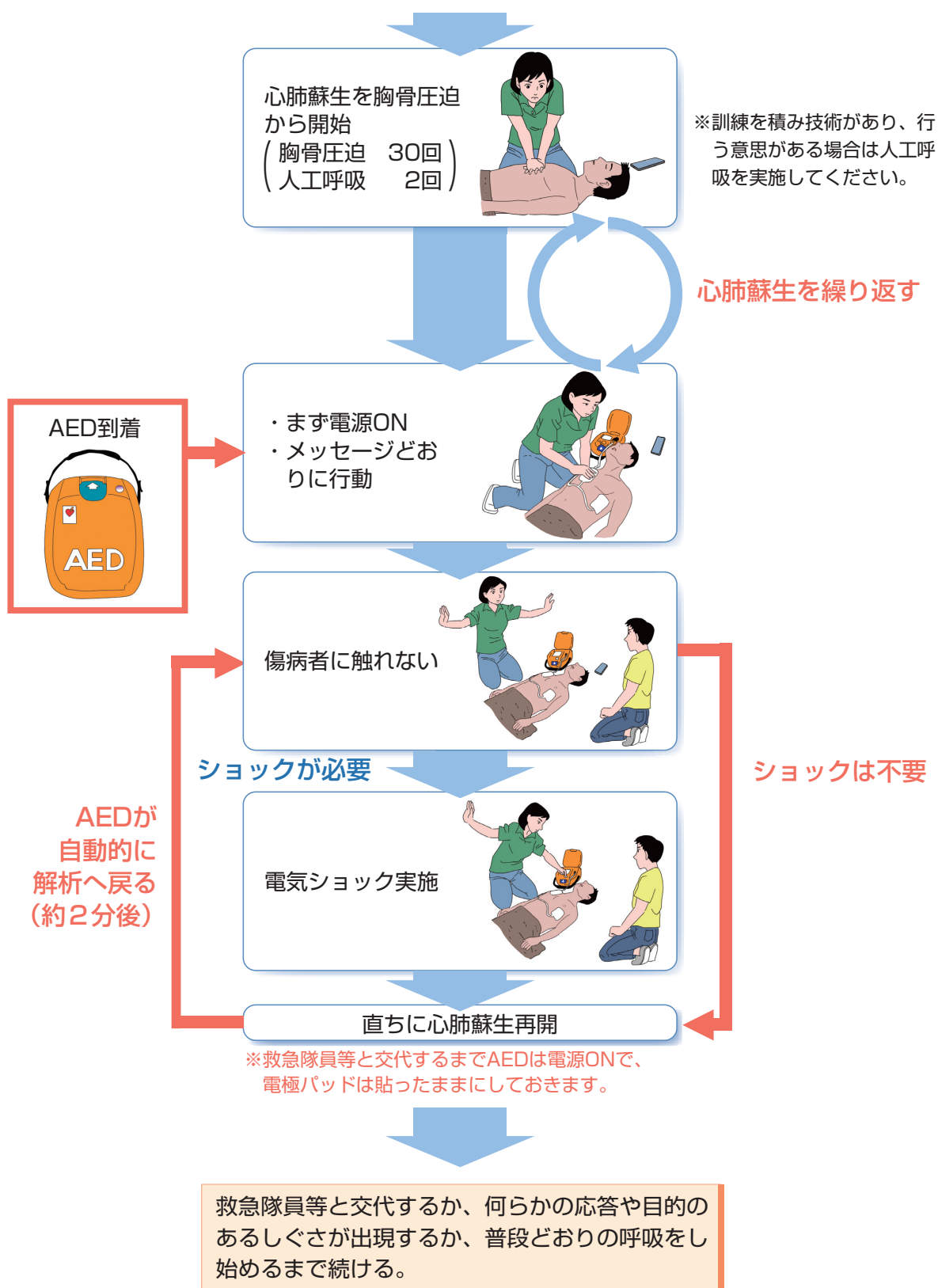
傷病者が眼鏡をかけていたとしたら、浴場のタイルに眼鏡が割れて落ちているかもしれません。また、ドアのガラスを割っているかもしれません。人が倒れている、と呼ばれて駆けつけた勢いで、裸足で踏み込んだらこちらの足を切ってしまう可能性があります。

そのために、履物が身を守る手段となります。ゴム草履でも何でもいいので、履物を用意しておいてください。

● 感染症の防止 ビニール手袋

傷病者は出血している可能性もあります。他人の血液に触れることは危険性をたくさんはらんでいます。傷病者は肝炎ウイルスやAIDS、梅毒などに感染しているかもしれません。見た目ではわかりません。血液に触れると肝炎ウイルスだと感染し肝炎や肝硬変になったり、AIDSや梅毒にかかったりします。

救命対応には、ビニール手袋が必須です。各自常にポケットに入れておくとか、店内の各所に置き場を作っておいてください。その後、対応する場合も、できるだけ血液が皮膚に付着しないように注意してください。



3 大声で応援を呼び、119番通報とAEDの搬送を依頼する

反応がないと判断した場合、反応があるかどうか迷った場合、またはわからなかった場合には、直ちに「誰か来てください！ 人が倒れています！」と大声で応援を呼び、「あなたは119番通報してください」「あなたはAEDを持って来てください」など、人を指定して具体的に依頼します。



救助者が一人の場合

救助者（応急手当等を行い傷病者を助ける人）が一人の場合は、まず自分で119番通報し、AEDが近くにある場合はAEDを取りに行きます。

119番通報をすると、電話で通信指令員から心停止の判断についての助言や手順を指導してくれます。電話のスピーカー機能などを活用することで両手が使える状態となり、指導を受けながら心肺蘇生を行うことができます。



4 呼吸の確認

普段どおりの呼吸の有無を10秒以内に確認します。

目線を傷病者の胸と腹に向け、呼吸の状態を見て確認します。

➡ 目視で呼吸をするたびに上がったり下がったりする胸と腹を見ます。



判断



- 胸と腹の動きが見られない場合は、普段どおりの呼吸なしと判断し胸骨圧迫を開始します。
- 傷病者に反応がなく、呼吸がないか又は異常な呼吸（死戦期呼吸：gaspings・・・しゃくりあげるような途切れ途切れの呼吸）が認められる場合、あるいはその判断に迷う場合またはわからない場合は心停止と判断し、直ちに心肺蘇生を開始します。