

# もしも生徒が レッスン中、競技会、 ダンスパーティなどで倒れたら…

近年、ダンス界も“高齢化”により、~~競技会やパーティ~~において、~~転倒~~したり突然意識不明で倒れたりして、不幸にして死にいたる様な事も耳にします。そこで、(この記事を読まれるのは、皆様愛知県プロ・ダンス・インストラクター協会の会員即ち、ダンスの先生ですから) そういうダンスパーティの参加者や競技会、コンテスト、又は教室でのレッスンの最中や公民館などでの団体レッスンや講習会、パーティ等で、思いがけず付近の人が転倒し意識不明になったら、一体全体どうしたいのか？ AEDはどこにあるのか？救急車が到着するまで何もしないで待っていた方が良いのか？などについて簡単に書いてみたいと思います。今ではネットで何でも検索して調べられるので、本当は『人が倒れたら？』とか『AEDの使い方』などで検索して、コンピュータやスマートフォンで見て頂いた方が、もっとカラフルで詳細な説明の画面を見る事ができますが、コンピュータをお使いでなかったり、いちいち調べるのも面倒くさいというのが心情でしょうから、ここに簡単に文字に起こしてみたいと思います。

一応、以前のダンス会報(2011年=今から7年前)の第1号(春号)の32~33ページに、2010年11月14日、愛知県プロ・ダンス・インストラクター協会主催で(現在のアイチPDI勉強会の前身である)女子部勉強会終了後に熱田消防署にてAEDの現地講習会があり、その記事が書かれています。今回書くのも、大まかに言えば、勿論この過去の記事の手順でバッチリなのですが、改めて詳細を説明したいと思います。最近の統計によると日本では年間に約10万人の突然死があり、その内6万人が心臓の異常で、その心臓に関する突然死の大半が“心室細動”が原因との事です。

そういう意味では、心臓の異常で倒れた人にとっては、AEDや心肺蘇生の第1次救命(BLS=Basic Life Support)を行なう事は、素晴らしい救命の手がかりだと言えますからAEDの知識は大変重要です。ちなみに筆者も心室細動と聞いても初めは意味すら不明でしたが、これは簡単に言えば、心臓の筋肉が痙攣けいれんの様しんぱいそせいに小刻みに震えて、その結果正常な拍動を失い(不整脈)体に血液を送れなくなって心臓が止まる状態に近い事をいいます。それを電気ショックを与えて(元々心臓は自然な電気刺激で規則的に動いている)元の正常な拍動に戻すのがAEDなのです。

さて、もし私達の目の前や近くで人が倒れたらどうしたらよいのでしょうか？以下の手順をしっかり覚えておきましょう。今現在言われている事として、救急車の到着、及び救急隊員の臨場は(都市部、郊外、場所、建物上階、平地の家屋などの条件によっても変わりますが)まず10分以上かかると見た方がよいでしょう。その間何もしなければ、最悪の場合死がすぐにやって来ます。しかしここで周囲の人が

以下の様な救命処置を頑張って努力して <sup>ほどこ</sup> 施せば、かなりの割合で倒れた人は助かると言われていますので、以下の手順は非常に重要です。

## 1. 安全の確認。周囲の状況の把握

特に交通事故などで、道路の中ほどに人がはねられて横たわっているような場合は、もちろん自分が近付いたことにより、自分自身が、別の自動車にはねられる恐れがあるので、周囲の安全を確認してから倒れている人を歩道まで移動させる（とても一人ではできないでしょうから、他の人と協力したりして…）事になりますが、もし出血していたり、骨折していたりして恐ろしい状況になっていた場合“素人”としては恐怖からも、どうしたらよいか不明な点からも、うかつには手出しができません。ダンス的な状況に限って言えば、教室やパーティで倒れたような場合は、周囲はそんなに物騒ではないと思えますから、とりあえず、フローアや椅子などに、仰向けに寝た姿勢にすれば良いと思えます。

## 2. 呼びかけて意識、反応の確認

『〇〇さん、聞こえますか～？大丈夫ですか～？』と大きな声で呼びかけます。意識が無い場合は、当然呼んでも返事は無いと思えますが、そこでやめずに、大声で呼び続けます。そうすれば、<sup>もうろう</sup> 朦朧としていれば、意識が覚醒するかもしれません。呼んでも全く無反応であれば、以下の手順3に進みますが、もし少し呻いたり起き上がろうとして意識が戻ったようならば様子を見ます。しかし一見正常な状態

に戻った様に見えても、直前に意識不明になって倒れたのですから、事は重大です。本人が強く遠慮する場合もあるでしょうが、周囲の人と協議して、救急車を呼ぶか判断しましょう。

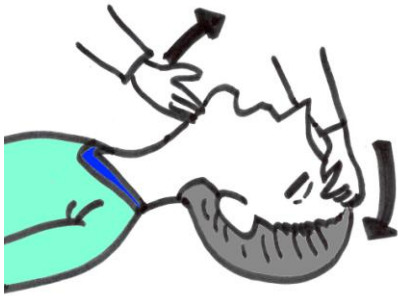
（また、以下の気道の確保等も、突然であれば普通は冷静にできないのが当然ですから、救急車を呼んだ時に、その話し相手＝通信指令員に、どうしたら良いかの指示を仰げば、すべき事を細かく電話で教えてくれますから慌てる必要はありません。）



《イラスト1》胸骨圧迫の姿勢  
馬乗りではなくて、この様に横からします。

## 3. 気道の確保、呼吸の確認

《イラスト2》気道確保…  
顎（あご）を上、額を下に



呼び続けても何の返事も無い時は、意識不明なので、まず、片手を倒れている人の額に当てて押し下げ、もう一方の手の指先を顎あごに当てて引き上げる様な状況(=顔面を斜め上方を見る様な形にする)にして、気道(喉)が圧迫されないよう留意します。万一首が曲がったりしてうなず頷いた様な状態になっていると、気道が圧迫されて、それだけで窒息する様な事になるので、口などを開け

やすい状態にします。(これを“気道の確保”と言います。)また、呼吸しているかどうかを確認するには、胸や腹部がかすかに上下動しているかどうかをもくし目視して判断します。呼吸していないようであれば更に次の4に進みます。

#### 4. 周囲に応援、助力の依頼

ここから書く事は非常に重要です。実際にそんな場面に遭遇したら、誰でも慌てて、何をしたら良いかをきっと確実に忘れてしまうでしょう。まず、一人ではできる事が限られますから、周囲の人を呼んで協力を依頼します。以下の①～③は全部をひとりではできませんから、周囲を見て人に頼むか自分でするか判断します。以下の事柄は、少なくとも3～4人は必要です。

①救急車を呼ぶ……当然ですが、まずは救急車を呼びます。もちろん119番に電話します。(昔と異なり、携帯やスマートフォンがありますから、これは瞬時にできます。)しかし、おろおろしていると、電話した直後に何を言えばよいか戸惑いますが、まず、どんな人がどの様な状況で倒れたか?を伝えます。たとえば、『こちらはダンス教室ですが、今レッスンを受けていた生徒さんで60歳代の男性が、突然倒れて意識不明になりました。』という具合です。そして、もちろん、救急車がどこに行ったらよいか判る様に、『名古屋市東区〇〇町3丁目25番地の角で、“ダンススクール・フジタ”というダンス教室です。隣に[アポロン]という喫茶店があります。』の様に、場所を伝えます。自分の教室や家であれば、住所(所在地)をスラスラ言えますが、現場が道路や交差点という家やスタジオ以外の外であったり公民館の会場であったりすると、所在地など分からないのが普通ですから慌てずに落ち着いて『名東区役所です。』とか、頭脳をフル回転させて判りやすい伝え方を瞬時に模索しましょう。

#### ②AEDの手配、又医師などがいるかを尋ねる

公民館や区役所ホールの様な場所なら、必ずAEDじどうたいがいしきじょさいどうき(自動体外式除細動器)がありますから、それを持って来てもらうように依頼します。(もちろん自分が行っても良いでしょう。)コンビニ、駅、交番、郵便局、銀行、ガソリンスタン

ドなどに全て AED が常備されていると理想的ではありますが、今現在、コンビニなどでも無い所が多いです。大きい公共施設などが近くにあれば理想的なのでそこに走りましょう。また、パーティ等大勢の人がいる所で倒れたのならば、『済みません、急病人が出ました。この中にどなたかお医者さんはいらっしゃいませんか?』という風にアナウンスをお願いし、少しでも専門的な協力を得ます。

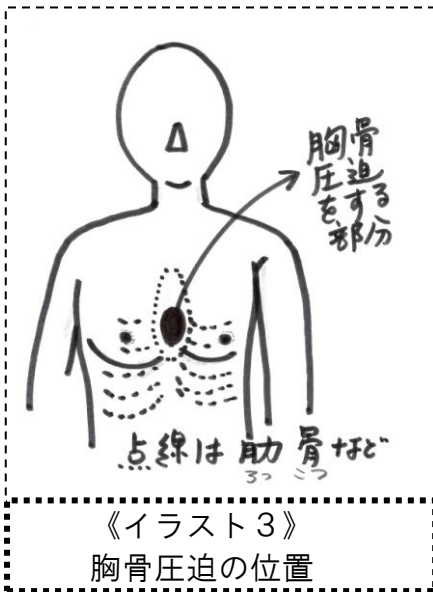
### ③本人の家族や親族に連絡…手帳や持ち物を確認

これは忘れがちですが重要な事です。例えば外でご主人（夫）が倒れた奥様にすれば、そういう緊急事態はいち早く連絡してほしいのは当然ですから、倒れた人の持ち物や手帳、携帯などを見て、すぐには判らないかもしれませんが、家族や配偶者への連絡先を調べて電話をかける事が必要です。これは、もし倒れた本人に何か持病があり、かかりつけの医師の判断を仰いだ方が良い場合もあるし、ひょっとしたら手帳や身分証明書に“緊急連絡先”を書いて用意しているかもしれないからです。もちろん救急隊が到着すれば、当然そういう手配もしてくれるでしょうが、いち早く家族などに連絡した方が親切です。（①～③は周囲の人に頼んだり、協力し合っただけで、ほぼ瞬時に、同時進行で行ないます。）

## 5. 胸部圧迫（と人工呼吸）

以上の手配を周囲の人に依頼したり、又は自分がやったりして、改めて、呼吸の

有無を胸や腹部の上下動で確認し、もし呼吸をしていないようであれば、心肺蘇生法（CPR）を行ないます。まず“胸部圧迫”をします。可能であれば、シャツなどの下着を脱がすか、（脱がすには、上体を起こしたりしないと不可能ですが、動かすと危ないので）シャツなどを切り裂いて、胸部を露出します。（但し、今現在は、薄手のシャツならば、そのまま脱がせずに胸部圧迫して大丈夫だそうです。また後述しますが、女性の場合プライバシーの問題等がありますから、状況は複雑です。）そして、胸骨の下の部分《イラスト3》あたりを、《イラスト1》の様な態勢で、両手で体重をかけて、かなり早く上下に押すようにします。大体1秒に2回（＝1分間に100～120回）の速い速度で圧迫します。（これは別に面白おかしく言っている訳ではありませんが）ダンスの先生ならば、クイックステップの音楽のSS…というカウント毎に押すと思えば判りやすいでしょう。



これは別に面白おかしく言っている訳ではありませんが）ダンスの先生ならば、クイックステップの音楽のSS…というカウント毎に押すと思えば判りやすいでしょう。なお、倒れている人の口に自分の口をつけての人工呼吸も実施できれば完璧ですが、これは色々その人から感染する恐れもあり生理的にも避けたい感じもするので、別に無理にする必要はありませんが、心得のある人がいればした方が良いでしょう。なお、胸骨圧迫はなるべく休まないで、AEDなどが来るまで継続する事が大事だという事です。（もし人工呼吸ができる人がいれば、『胸骨圧迫30回～50回、そして人工呼吸2回』というサイクルが良いそうです。）

## 6. AEDの装着

上記5の手順を踏んでも、まだ意識が無く呼吸もしていない様で、他の体の動きも無いようであれば、心臓が止まっている可能性が高いので、AEDを“装着”します。心臓が止まっているかどうかは普通判断できないと思われませんが、万一動いていたとしても、それはそれでAEDがそう“診断”して、その際は電気ショックは与えない様になっているので心配無用です。AEDはそういう“診断”もしてくれるので便利です。可能であれば、なるべく、倒れてから3分以内に、このAEDを使う手順6までスムーズに進行するとベストだそうです。だから、何もせずに救急車を待っているだけでは、全く無駄に10分以上が経過してしまう事になり、心停止の場合、電気ショックが1分遅れる毎に10%、救命率が減少すると言われていたそうですし、何せ、倒れてから10分間が生死の分かれ目とも言われています。(前記の計算によれば、10分経てば、 $10 \times 10\% = 100\%$ 救命率は下がる事になります。)なので、大昔の様に、ただ単に救急車を呼んで待っているだけの時代ではないと思った方が良いでしょう。(但し、確かに何かしたことにより、かえって悪くするような場合も無きにしも非ずなので、本当に恐ろしいですね。)

さて、AEDは音声で自動案内してくれるので、その指示に従うだけで何の苦勞もありません。多少細かい話になりますが、AEDは全く動かなくなってしまった心臓しんしつさいどうに対しては役に立たなく、ともかくも心室細動(不整脈)による心臓の不具合で、放置すると死に至るという場合の心臓を、電気ショックで正常な拍動に回復してくれる訳です。

以上の様な手順を施しながら救急車を待ちましょう。気が焦っているから、救急車はとても待ち遠しく感じられますし、もし手際よく進んで、倒れてから3分以内にAEDを実行できたのならば、まだ5分以上、救急車の到着までかかると思われますので、かなり長く辛抱強い時間が続きます。一般的に、5.の胸骨圧迫の手順で、30回~50回圧迫したら、2回人工呼吸のサイクルを繰り返すと言われていますが、人工呼吸は大変で、要領が判らないと思いますから、省略しても良いそうです。AEDの装着までの時間、なるべく胸骨圧迫を絶やさないようにする事が留意点です。一旦、AEDを装着すると、必要に応じてAEDが電気ショックを与える様に作動する(この時は、感電しない様に、倒れている人に触れない様に離れる事が肝要)し、必要に応じて、『胸骨圧迫を続けて下さい』などとAEDが指示してくれるので、そのように再開します。(この時は、いちいち電極パッドを剥がしてはいけません。大体、電極パッドは胸骨圧迫の時に強く押す部位には貼っていないので、胸骨圧迫の際に電極パッドが邪魔になる事はありません。)

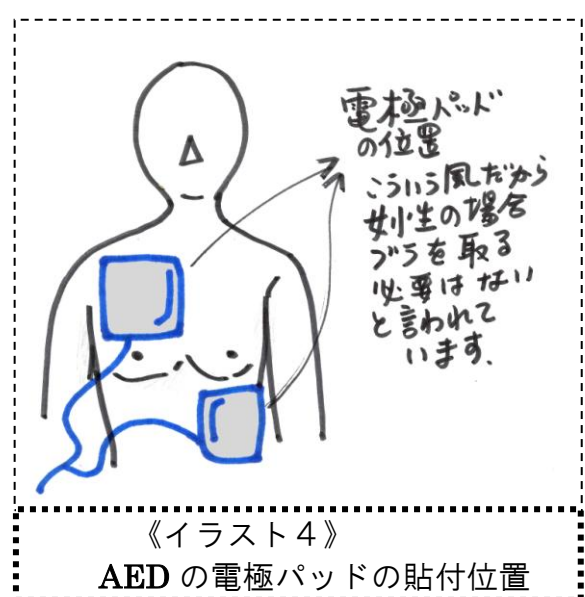
家族の発作、交通事故など、ダンスのレッスンやパーティ、競技会以外にも恐ろしい事に遭遇する可能性はたくさんありますが、看護師さんなどが居合わせてテキパキ指示して下さる事もあるので、これを読んで心構えができたからと言って、試

そうと思いあまり出しゃばっても何ですが、筆者も、団体レッスンで、数年前に生徒さんの壮絶な死に遭遇して大ショックを受けた経験があります。その生徒さんは踊っている最中に転倒し（正確に言えば、心停止したので転倒）、そのために、ぶつめた頭部からも少量出血し、そして、その場所に居合わせた生徒さんの看護師の指示を受けて、筆者自身も胸骨圧迫を必死にしたのですが、救急隊が到着するまで血を吐いたりとかして意識は無く、搬送後、機械の力を借り翌朝まで（倒れたのは、午後8時半頃）何とか生きてはいたのですが、その後亡くなられました。そういう経過から、その後 AED を勉強したり、一応の心構えもしている訳で、皆様にも知識を伝えようと思いこれを記しています。いつか暇ができたならネットで勉強しようなどと思っても、なかなか自分でそういう時間は作れずに月日は経過しますので、こういう風にダンス会報で、筆者が書いた記事を読めば、それでかなりの手間が省けて勉強になると自負しております。

以上簡単に AED や心肺蘇生について書いてきましたが、私達ダンスの先生に限って言えば、生徒さんや（先生自体も）高齢化して来ていますので、やはり、レッスン中に倒れる、競技会で踊っている時に倒れる、ダンスパーティで倒れる というような場面にかかなりの確率で遭遇しそうです。なので、そういう事を一応頭の片隅に想定しておきましょう。先生方は、教室入会者に、住所や氏名、連絡先や、ダンス歴などを書いてもらう、“入会者個票”または“入会者名簿”の様なものを用意されて生徒さんに記入してもらっていると思いますが、この個票に、“緊急連絡先”や、“持病の有無とその病名”などの欄を設けて、漏れなく書いてもらうのが良いと思われま

す。（一番最後の《図1》参照）そして、まず普通、30人ものスタッフを抱えている自社ビルのある様なスタジオはそうそう見かけませんから、個人経営のダンススタジオに、AED は置いてないと思いますから、スタジオ近くのどこに AED が設置されているかを事前に調べておくが良いと思われま

す。（近くの病院、医院、スーパーマーケット、公民館、役所、大きい会社などにあるでしょう。）それに、これを読まれている愛知県プロ・ダンス・インストラクター協会・会員の方も、かなり高齢であれば、ご自分がそういう心臓病を抱えていらっしゃる人もおみえでしょうから、そういう人は、周囲の人（家族や友人）などに『もし自分が意識不明で倒れたら、こういう風に AED で救命の努力をしてほしい。』とその手順を覚えておくのも重要な事と言えま



《イラスト4》  
AEDの電極パッドの貼付位置

の生徒に対してはレッスン自体が怖くなってきますね。

又追記ですが、倒れた人が女性の様な場合、はたして胸骨圧迫や AED のパッド装着のために、“胸をはだけでも良いものか？”という問題があります。これに関しては、今現在の回答としては、柔らかい衣料であれば着用している上から胸骨圧迫をして大丈夫で、ブラなども除去する必要はないとの事です。電極パッドは乳房の部分に貼る訳ではないので、ブラを取る必要もありません。特に女性の上半身を露出させるという事は、セクハラ問題で事後に訴えられた例もあるとの事ですから極力避けて、衣服の上から胸骨圧迫をするべきです。ちなみに、電極パッドを貼る位置は、AED の容器にイラストで描いてありますから、いちいち勉強して覚える必要はありません。(参考までに《イラスト3》参照) 又、倒れた人がお爺ちゃんやお婆ちゃんだった場合、皮膚がしわしわでパッドが貼れるだろうか？とか、胸骨圧迫をした時に肋骨が折れてしまわないか等の生々しい疑問なども浮かんできます。確かに、胸骨圧迫はかなりの強度で、胸が5 cm くらいの浮き沈みをするくらいがメドと言われています。

もちろん倒れた人が全て AED で助かる訳ではありません。交通事故や、家族の誰かが階段で転倒して意識不明になったり、極端な場合地震等で倒れてくる壁などの一部に挟まれたりしてひどく負傷したり、骨折したり（恐ろしい想像ですが）流血していたりしていれば、AED や胸骨圧迫をする以前にもうダメなんじゃないだろうか？と思える場面もかなりあると思えますから、AED が全て大活躍という訳ではないでしょう。また急に人事不省になり転倒したとしても、大動脈解離や動脈瘤破裂だいどうみゃくかいり どうみゃくりゅうはれつなどが原因であったなら、心臓とは無関係の部分に異変が起きる訳なので、心臓をどうこうしても何の効果も無い事もあります。

しかし、前述した様にダンスの先生としての遭遇場面を考えれば、割と年輩の生徒さんやダンスをする人が、レッスン中やパーティ等の途中で倒れるという場合がまず想像でき、不整脈による心停止などが第一に考えられるので、AED の重要性は大きいと思われれます。次の様に書くと、慎重過ぎると思われるかもしれませんが、高齢者の生徒さんが多い現状においては、例えば、先生がメダルテストや競技会、ホテルのダンスパーティ等に同行する場合は、一応、教室からの生徒の出場者や参加者の緊急連絡先を書いた一覧表等を携帯するのが理想的とも言えます。

## 語句の解説

オートメイティッド エクスターナル ディファイブリレーター  
AED (Automated External Defibrillator)

[ɔ:təmeitid ekstə:nl difibrileitə]

オートメイティドゥ エクスターナル ディファイブリレータ

じどう たいがいしき じょさいどうき  
= 自動・体外式・除細動器…先述した様に、心臓が小刻みに震えて、放置すると

死を招く様な動きを“細動”(=fibrillation)と呼び、それを除去するので、“除細動する器械”という訳です。オートメイトッドは、オートメーション化された＝“自動的に動く”という意味ですし、エクスターナルは、エクステリア(外壁や造園関連語)の派生語で、“身体の外側から”という意味なので、自動・体外式・除細動器という意味になります。

あと、看護師さんなどは、専門語で CPR (心肺蘇生術 = Cardio Pulmonary Resuscitation) [káədiou púlmaneri risʌsətéifən]

<sup>ベーシック</sup>  
**カ**ァディオウ **プ**ルマネリイ リササ**テ**イションとか、BLS (第一次救命 = Basic <sup>ライフ サポート</sup> Life Support) という言葉も用いますので覚えておきましょう。

偉そうに書いてきましたが、とりあえず、筆者には救急救命士とか看護師の様な何の資格もありません。ただ、生徒の死に期せずして巻き込まれた経験から、勉強したり、前述したような愛知県プロ・ダンス・インストラクター協会・開催の AED の実技勉強会に出席した経験と知識から以上を書いております。時間がある方は、以下の引用先のネットのページをご覧ください。時間ももっと詳しく判りますのでご活用くださいませ。

引用・参考ページ

- ① 日本光電の AED (<http://www.aed-life.com/information/use.html>)
- ② 日本循環器学界 ([http://www.j-circ.or.jp/message/aed\\_qa.htm](http://www.j-circ.or.jp/message/aed_qa.htm))

**入 会 者 記 録 個 票** 記入日【H 年 月 日】

名前(ふりがな)		生年月日 年 月 日	
姓( )	名( )様	性別 男/女	年齢 歳
ご住所 〒 _____			
電話番号 _____		携帯電話番号 _____	
FAX 番号 _____		持病の有無、あればその病名	
緊急連絡先(名称)	電話番号	関係(続柄)	

※ ご記入ありがとうございました。記入していただいた情報は、他人に見せたり、他の目的で使用することはありませんので、安心してご記入をお願いいたします。

《 図 1 》ダンス教室入会者の個票に、  
 緊急連絡先のマス設ける