

舞台制作者必携 公演救急ガイド ver. 1.1

人々に感動やエネルギーを与える芸術表現は、芸術家の持って生まれた才能やセンスだけでなく、日々の稽古や経験の積み重ねから生まれます。けれども、芸術家が十分に能力を発揮できるようになるためには、もうひとつ重要な要素が欠かせません。それは「芸術家のヘルスケア」です。

公演制作の準備から事後処理まで、忙しい主催者や制作者のみなさまが、実際の現場でのヘルスケアを実践できるよう、ワークシート型の「公演救急ガイド」を作成しました。ご活用された方にフィードバックをいただきながら、さらに改良を重ねて発信していきたいと存じます。ぜひご意見をお寄せください。



INDEX

1. 公演時の出演者ケア体制フロー
2. 事前準備
 - ① 備えるべき情報・ものを確認する
稽古場・劇場に備えるものチェックリスト
 - ② 関係者連絡先を明らかにする
緊急連絡先リスト
 - ③ 出演者情報を集める
出演者・スタッフメディカルチェックシート
 - ④ 保険を確認・加入する
出演者・スタッフのいざというときのための団体保険
3. 救急対応・症状別対応マニュアル
 - ① 救急車をよぶ場合
 - (1) 救急車をよぶべきケース
 - (2) 救急車を待つ間に確認・準備
 - (3) 救急車が来たら
 - ② 外傷の手当て
 - (1) 捻挫 (2) 骨折 (3) 肉離れ
 - (4) 打撲 (5) 出血・鼻血
 - ③ 症状別対応法の例
 - (1) けいれん
 - (2) 過呼吸
 - (3) 熱中症

[コラム] 医療者・トレーナーとの連携



舞台制作者必携 公演救急ガイド

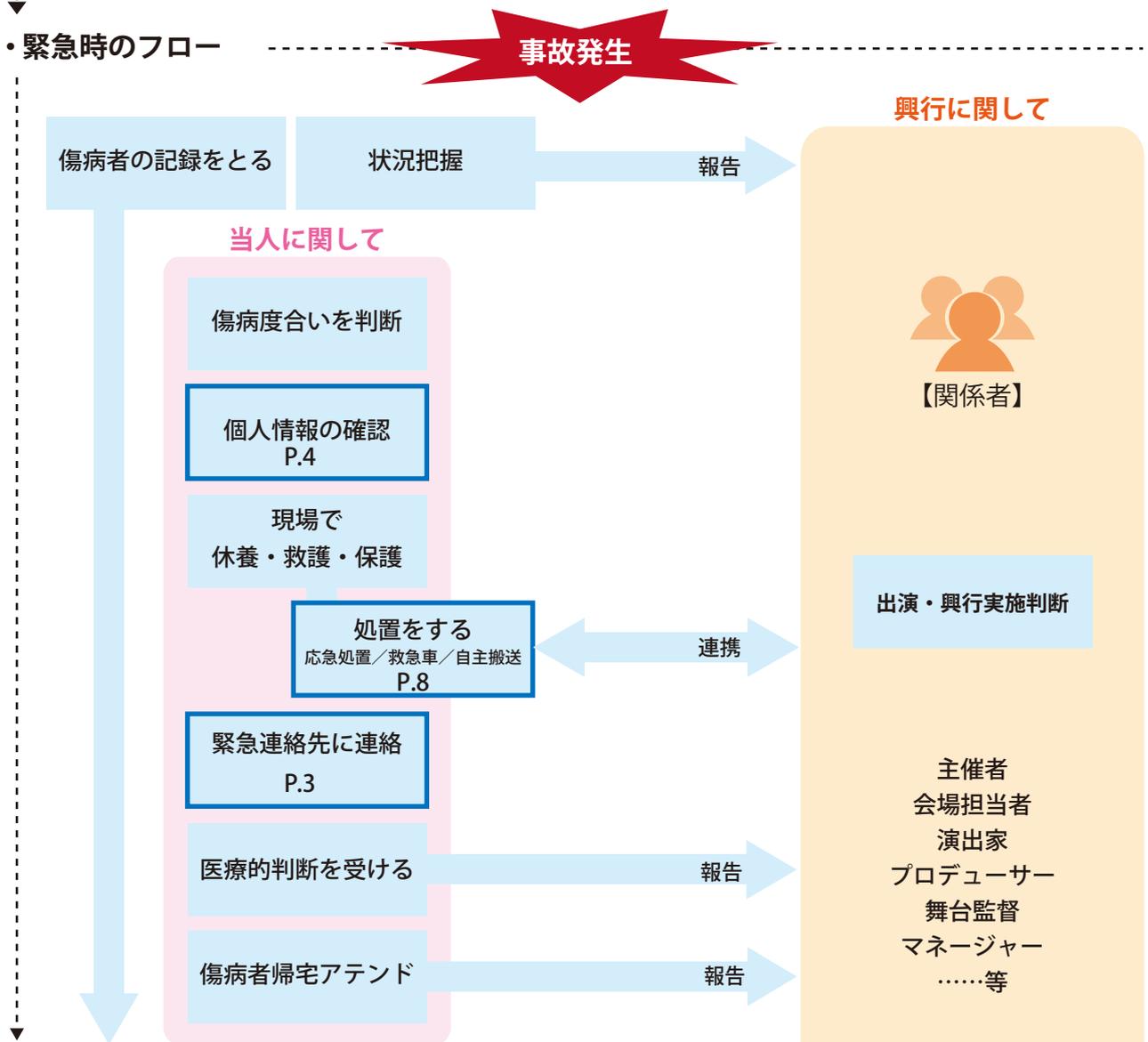
公演の準備から当日まで、出演者のヘルスケアに関するべきことや、緊急時の対応などをまとめました。P.2～3のワークシートは公演会場ごとに、P.4は公演ごとに記入してお使いください。

1. 公演時の出演者ケア体制フロー

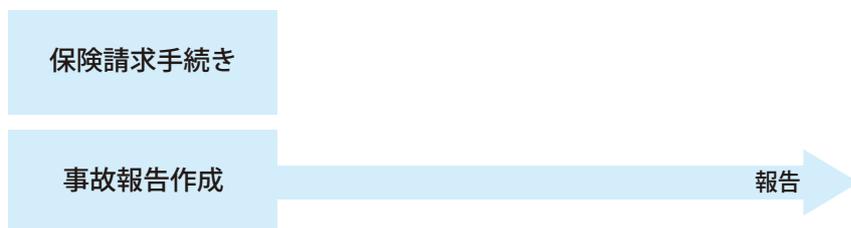
・事前準備



・緊急時のフロー



・事後





稽古場・劇場に備えるものチェックリスト

稽古場や本番中の怪我や不調、急病など、専門家に引き継ぐまでの応急処置が行えた方が良い場合があります。あわてず対処ができるよう、必要なものをあらかじめ用意し、周知しておきましょう。

公演名：			公演期間：			
会場：	Tel：			住所：		
宿泊先①：	Tel：			住所：		
宿泊先②：	Tel：			住所：		

最初に確認しましょう

1. 施設の担当者と施設の救護体制を確認しましょう。
2. 作品中の怪我のリスクがあるシーンやセットを把握しておきましょう。
3. いざというときの連絡先や応急処置グッズをまとめておきましょう。

会場で確認しながら記入しましょう

<input checked="" type="checkbox"/>	確認事項	コメント
	AED の場所	
	救護室・休憩室となる場所	
	車いす・担架の場所	
	救急車を呼ぶ手順（施設と確認）	
	各部屋の換気、空調、湿度、操作確認	
	傷病者を救急車へ運ぶまでの導線	
	舞台の床（稽古場との違い）やセット	

応急処置グッズ

必要なもの

- 氷
- アイスバッグ
- ビニール袋
- ばんそうこう
- ガーゼ
- サージカルテープ
- 包帯（伸縮・非伸縮）
- 毛抜き
- ビニール手袋
- はさみ
- ティッシュ
- マスク
- タオル
- 爪切り

あるとよいもの

- ウェットティッシュ
- 三角巾
- テーピング（ホワイト非伸縮）
- キネシオテープ
- 毛布

【注】内服薬や湿布は、原則として配布は行いません。
メンバーに常備を促しましょう。近隣に薬局を見つけておくといざというとき安心です。

かかりつけ医・トレーナーなど

名前	
Tel	
名前	
Tel	

医療情報など

名称	(例) 東京都医療機関案内サービス“ひまわり”
web	www.himawari.metro.tokyo.jp/qq/qq13tomnlt.asp
名称	
web	
名称	
web	

memo



緊急連絡先リスト（医療・保険関係）

1. あらかじめ、会場近辺の病院、薬局や、契約している保険会社の連絡先を控えておく。

病院名(救急)①	アクセス	
	電話番号	
	住 所	
	休 診 日	
病院名(近隣)②	アクセス	
	電話番号	
	住 所	
	休 診 日	
薬局名	アクセス	
	電話番号	
	住 所	
	営業時間	
保険会社名	担当者名	
	電話番号	

緊急連絡先リスト（興行系）

1. あらかじめ、傷病によるキャストの降板・変更等が生じる場合に誰が協議・判断を行うか、責任者をリハーサル開始前に明らかにしておく。（★マークを書き入れる）
2. 傷病者が発生した場合は、速やかに以下の者全員と状況を共有する。
3. 傷病者の降板・変更等の可能性がある場合には、★マークがついた者で対応についての協議・判断を行う。
4. 再度以下の者全員に対応を共有する。

役割	★	名前	電話番号
プロデューサー			
演出／振付			
劇団・カンパニー主宰			
舞台監督			
制作			
マネージャー (キャスト個人に付いている場合)			
劇場・施設担当者			
劇場支配人・館長 (劇場主催公演の場合)			



出演者・スタッフのいざというときのための団体保険

万が一のための“保険”というと、保険会社と契約して保険料を払うものをまずイメージされると思います。

しかし、日本では、皆保険制度といって、全員がなにかしらの公的保険である健康保険に加入しています。病院で保険証を提示すれば、治療費を割安でうけられるのも、この制度によるものですが、申請をしないと補償がうけられないものもあるので、知らなきゃ損をする、ということが起こります。

健康保険については、芸術家のくすり箱ウェブサイトにもまとめていますので、そちらをご参照ください。

ここでは、芸術家が仕事として芸術活動をするなかで、怪我をしたり病気になったとき、出演者（傷病者）の負担をおさえる（＝安心して医療にかかれる）ため、あるいは主催者の責務（責任とは別）として、団体名義あるいは興業主催者として入る保険について注目してとりあげます。

保険会社によっていろいろな商品名をつけているので、ますます選ぶべき保険がわからないということも。ここでは、活動の形態や公演パターンから、保険の選び方を解説します。

あくまで、怪我や病気に対する補償を中心にしたものですので、興業ができなくなるリスクや、物損に対する保険（興行中止保険、損害賠償保険）とは別のものとなります。

・活動の形態からメインの保険を選ぶ

年間を通じた団体活動や
1日のイベントをカバーするなら

A 傷害保険

（普通傷害・レクリエーション保険・施設入場者保険）

- ・怪我がおこった場合に通院、入院に対する補償
- ・通院日額〇〇円という基本だけでなく、治療費を補償（契約時の上限金額まで）するオプションもある
- ・対象や活動内容によって、普通傷害保険、レクリエーション保険、施設入場者保険から選ぶ

公演ごと（リハーサルから本番まで）に
保険加入するなら

B 国内旅行保険

- ・遠路の移動や宿泊を伴わなくても長い日程を対象にするときには、この“旅行”保険が該当
- ・リハーサルから本番までなど中長期をカバー
- ・芸術活動中に限らず移動中の怪我也補償

海外ツアーに行くなら

C 海外旅行保険

- ・海外ツアーの出発から帰宅まで
- ・怪我だけでなく病気の治療費も補償

海外から招へいするなら

D 逆海外旅行保険

- ・海外から招へいする出演者・スタッフの怪我病気を補償（現地出発前に加入が必要）



・保険選びの例

メインの保険の種類がわかったら、内容の基本パターンから必要ないものを省いたり、オプションで必要とするものを追加するなど、カスタマイズできる余地があるのがこれらの団体保険の特徴です。

国内公演

ある作品の国内公演のリハーサルから千秋楽までの期間におこった怪我に対して、入院・通院を日額で補償（メンバーは公演のために集められ、出演料が発生するパターン）

→ **B**（国内旅行保険……宿泊を伴わなくても、日数をまたぐ場合は国内旅行保険の扱い）

1～2日程度の公演で、集合から解散までの間におこった怪我にたいして入院・通院を日額で補償（出演者に生業に相当するほどの単発のギャラが発生しないイベントなど）

→ **A**（傷害保険－行事参加者保険）

海外から招へいする出演者の怪我および疾病に対する補償

→ **D**（逆海外旅行保険）

国内での恒常的な活動（公演含む）

通年活動する団体（メンバーが固定）の通常の活動（稽古や本番期間）でおこる怪我に対して通院、入院などを補償

→ **A**（傷害保険－普通傷害保険：基本は日額の所定金額補償だがオプションで医療費相応（契約時の上限金額まで）補償のタイプがある）

ワイヤーアクションで落下して、頭を打って入院し、障害が残った場合の通院入院費のほか、後遺症に対する補償

→ **B**（国内旅行保険）

公演に関連するワークショップ参加者が怪我をしたときの通院入院を補償

→ **A**（傷害保険－行事参加者保険 or 施設入場者保険）

海外公演

以下がセットになっている **C**「海外旅行保険」商品が多いですが、「携行品の補償ははずす」など、必要に応じた内容（保険料）にする工夫が可能です。

（例）

- ・海外で具合が悪くなった時に、日本語で相談できるサービスがある
- ・海外公演時、怪我・病気の治療を日本語で受けられる
- ・海外公演で怪我・病気の治療を受けた際、治療費を補償する
- ・海外公演で怪我・病気をして治療費を現地払いしなくてよい（キャッシュレス）
- ・海外公演で怪我・病気をした際、日本から現地へ家族がいく費用を補償する
- ・海外で携行品が盗難にあった場合の補償がある

★保険会社によって、同じような名前の保険でも「補償の対象にならないもの」に違いがあります。

別会社の保険で、補償されていたからといって、同じく補償されるとは限りませんので、加入のときに、「対象にならないもの」や「手続き方法」を確認することが重要です。

（例）

- ・保険金受け取りのための診断書代は補てんされるか
- ・事故が仕事のみか移動中も含むか
- ・手続きは本人がしなければならないか（事務方が代行できるか）など



★保険を選ぶときは、保険金が“支払われないもの”に注目！

傷害保険で保険金が支払われないものの例

× 公演中に怪我をして歩けない人が病院や自宅へ移動するためのタクシー代

☒ 個人の所得税の医療費控除には該当するので、領収書は保管！

☒ 入院・退院時のみ治療費として対象になる（オプション）ものもあり。

× リハーサル期間中に、持病の腰痛が悪化して稽古場近くの病院にいった費用

☒ 傷害保険は、急激・偶然・外来の事故による怪我が対象になるので、慢性的な症状での治療は対象外。病気、疲労骨折、腰椎ヘルニア、妊娠・出産・早産などは保険金が支払われません。

× 公演中に痛めた足の治療のため、鍼灸院にいった治療費

☒ 鍼灸院は通院保険金の対象になりません。

☒ 病院、クリニック、または接骨院（整骨院）が対象になります。

医師が必要と認めた鍼灸治療は、個人の所得税の医療費控除には該当するので、領収書は保管！

△ カード付帯海外旅行保険は、海外での高額な治療費に対応できないことがあります。補償内容を確認しておきましょう。



海外公演中だったが、保険に加入していたためすぐ日本語で受診できた。



海外からの出演者に傷害保険は掛けていたのだが、（病気は対象にならず）急病で入院した際の支払が問題になった。



保険は、委託しているイベントターに入ってもらっているが、天候・災害に付随した保険であり、傷害保険ではない。



メンバーはスポーツ保険に加入しているので、いざというときに役立つ。

制作者アンケートより



稽古中の出演者の怪我の治療費を、結果として制作担当者が個人負担した。保険にはいるべきか、プロとして本人が負担すべきか、意見がわかれている。

労災保険について

労災保険は、雇われている人を守るための公的保険です。

雇っている会社が保険料を払い、「仕事上の怪我、病気」の治療費は国が負担するのです。

労災保険適用となると、「健康保険」（健康保険証を提示して、3割ほどの負担分のみ払う）の制度は使えず、全額が国からの補助金でまかなわれます。

会社が所轄の労働基準監督署に届け出をして、指定の用紙を病院に持っていく必要があるため、いったん全額立て替え払いになることがあります。

芸術活動で問題となるのが、雇用関係があるか、ということです。

定期給与が支払われる関係ならば、仕事上の怪我＝労災適用は判断しやすいですが、ゲストとして出演する契約であったり、所属団体の公演であっても公演ごとの出演契約（報酬）である場合は、適用は困難でした。

しかし、最近新たな見解がでています。実際に、労災の補償をうけるのがよいかどうか、判断しにくいこともありますが、芸術家の創造活動が、契約形態にかかわらず職業として認められ、保障を受けられるという流れです（続きは芸団協ウェブサイト）。



3. 救急対応・症状別対応マニュアル

ここからは、具体的な場面や症状を例に、対応法や応急処置法の基本をご紹介します。

①救急車をよぶ場合

(1) 救急車をよぶべきケース

以下の要素にひとつでも当てはまれば、救急車(局番なし 119 番)をよぶ

救急車をよぶ

- ・意識障害
- ・呼吸停止
- ・大出血 …………… 血液の 30-40% (体重 60kg の人で 1.5-2 リットル) の失血で危険な状態
- ・頭を打って嘔吐 …………… 窒息の原因に／何らかの疾患のある可能性
- ・顔貌 …………… 無表情・虚脱状態・苦悶表情・顔色が蒼白／赤／紫
- ・失禁 …………… 意識を失ったと判断
- ・四肢変形 …………… 骨折、脱臼などによる変形

救急車をよぶ時に伝える

1. 救急 …………… 火災でなく「救急」であること
2. どこで …………… 場所 (住所)、救急車をつける位置 (わかれば)
3. だれが …………… 傷病者の名前、年齢、性別など
4. どのように …………… どのような事故か、症状か
5. 連絡先 …………… 電話している人の名前、連絡先

会場の緊急対応担当者が電話。担当者を待てない緊急の場合は自分で電話。

救急車をよぶかどうか迷ったら、ここへ電話 **#7119** (東京都、北海道、愛知、奈良、大阪の場合。他府県は「119」を)

【傷病者の状態】

- 意識・反応は？
- 呼吸は？
- 会話できるか？
- 歩行は？

(2) 救急車を待つ間に確認・準備

1. まずは傷病者と救護者の安全を確保する

安全を確保するため、往來を避け、安全な場所に静かに移動させる

2. 役割を分担する

- ① 傷病者の手当
- ② 救急車の誘導
- ③ 傷病者の容態を観察・記録
- ④ 各関係者への連絡
(会場、主催者、プロデューサー、演出家、制作担当者、傷病者所属先、傷病者家族など)
- ⑤ 同乗者を決め、傷病者と同乗者の荷物をまとめる

【注】

頸椎を損傷している可能性がある場合は動かさない

(3) 救急車が来たら

救急スタッフに伝えること

1. 到着までの経過 … 救急車を要請してから到着までの容態の変化
2. 行った応急手当 … 救急車到着までに行った応急手当の内容
3. 本人について …… 対象者の持病、かかりつけ医など

心肺停止の場合は AED を使用。使い方は www.artists-care.com/practice/002.html



②外傷の手当て

(1) 捻挫

捻挫したら、すぐに **RICE** 処置を行います。
早く対処した方が、症状も軽減され、回復も早くなります。

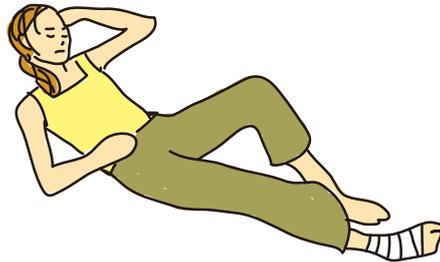
応急手当の4つの原則



Rest

安静

腫れや血管・神経の損傷を防ぐことが目的。
怪我をしたのに動いていると内出血や異常に出る
体液も多くなり、後になって腫れや痛みが増して
しまいます。



Ice

冷却

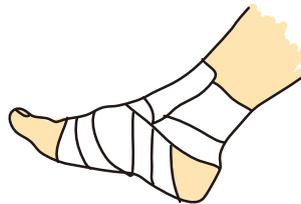
細胞壊死と腫れを抑えることが目的。
ビニール袋やアイスバックに氷をいれて患部を冷
やします。15分くらい冷却したら（患部の感覚が
なくなったら）はずし、また痛みがでてきたら冷
やす。これを繰り返します。直接氷をあてず、ア
ンダーラップを巻いたり、氷の入ったビニール袋
をタオルでくるんであてます。



Compression

圧迫

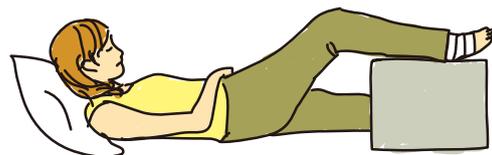
内出血や腫れを抑えることが目的。テーピングや弾
力のある包帯でコロコロ転がす程度に巻きます。
つま先や指先が紫になっていたり、痛みがあつた
ら強く巻きすぎです。



Elevation

挙上

腫れの軽減を図ることが目的。患部を心臓より高
い位置に挙げます。
長時間続けられるよう、台やクッションなどを
使って工夫しましょう。





(2) 骨折

骨折とは、交通事故、転落事故、墜落事故、スポーツ事故など強い外力により骨が折れたりひびが入ったりすることをいいます。

非開放骨折の手当

非開放骨折は、骨折部の皮膚に傷がない、または骨折部が体の表面の傷と直接つながっていない状態の骨折です。

- ・全身及び患部を安静にします。
- ・患部を固定します（骨折した手足の末梢を観察できるように、手袋や靴、靴下などを予め脱がせておきます）。
- ・骨折部が屈曲している場合、無理に正常位に戻そうとすると、鋭利な骨折端が神経、血管などを傷つける恐れがあるので、そのままの状態に固定します。
- ・固定後は、傷病者の最も楽な体位にします。腫れを防ぐために、できれば患部を高くします。
- ・全身を毛布などで包み、保温します。

開放骨折の手当

開放骨折は、骨折部が体の表面の傷と直接つながっています。外からの傷だけでなく、折れた骨の鋭い骨折端が内部から皮膚を破って外に出ていることがあります。また、誤った手当や搬送によって、二次的に起こることもあります。

開放骨折は、「神経・血管・筋肉などの損傷がひどい」「出血が多量」「骨折部が汚れやすく感染の危険が高い」などの危険性があり、これらは骨折の治療を長引かせ、化膿したり関節が動きにくくなったりするほか、上肢・下肢の切断を余儀なくされることもあります。

◎非開放骨折の手当と同じですが、特に次のことに注意します。

- ・出血を止め、傷の手当をしてから固定します。
- ・骨折端を元に戻そうとしてはいけません。
- ・患部を締めつけそうな衣服は脱がせるか、傷の部分まで切り広げます。

(3) 肉離れ

肉離れは、筋肉を構成している筋繊維や結合組織の損傷です。急な動きや不自然な形で急に力を入れたりするときなど、背中やもも、ふくらはぎなどに起こり、強い痛みがあります。

手当

- ・基本的には **RICE** (P.9) を行います。
- ・激しい痛みがある場合は整形外科へ。

(4) 打撲

転倒したり、ものにぶつかったりして身体を強く打ち、傷口を伴わない軟部組織の損傷です。痛み、腫れ、内出血などがあります。お腹の打撲は、内臓損傷や内出血を伴う場合がありますので、注意が必要です。

手当

- ・ **RICE** (P.9) を行います。

手首固定の例

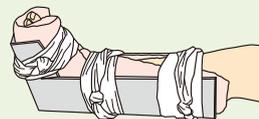


肘関節から指先までの長さの副子を、骨折部の外側と内側に当て、固定。副子が1枚のときは、手の甲側に当てる。



肘関節が動かないようにするために、前腕を吊る。

足首固定の例



バスタオル、ダンボール、座布団などを活用して固定することも可。

図：日本赤十字社

【注】

初期に動かしたり、あたためたりすると、内出血や腫れがひどくなる。

【注】

痛みが激しいとき/お腹を強く打って全身の状態が悪化したときは病院へ。



(5) 出血・鼻血

人間の全血液量は、体重 1kg あたり約 80ml です。一度にその 1/3 を失うと生命にかかります。大量の出血はすぐに止血が必要です。

◎直接圧迫止血

出血している傷口を清潔なガーゼやハンカチなどで直接強く抑えて圧迫します。(図1)

ガーゼなどが濡れてきたら、その上からさらにガーゼなどをのせて圧迫を続けます。

◎間接圧迫止血

傷口より心臓に近い動脈(止血ポイント)(図2)を手や指で強く押して、血液の流れを止めます。「直接圧迫止血」のガーゼやハンカチなどを準備するまでの間に行います。

◎鼻血の場合

小鼻を 10 分ほどつまみ、あれば冷たいもので鼻の付け根を冷やします。止血しにくい場合はガーゼを鼻に入れ、小鼻を圧迫します。

【注】

- ・救助者の感染等を防ぐため、血液は直接触らない。
- ・ゴム手袋か、なければビニール袋で手を包む。



(図1)

図:日本赤十字社

【注】

- ・上を向かない・首の後ろをたたかない。

(図2) 止血ポイント

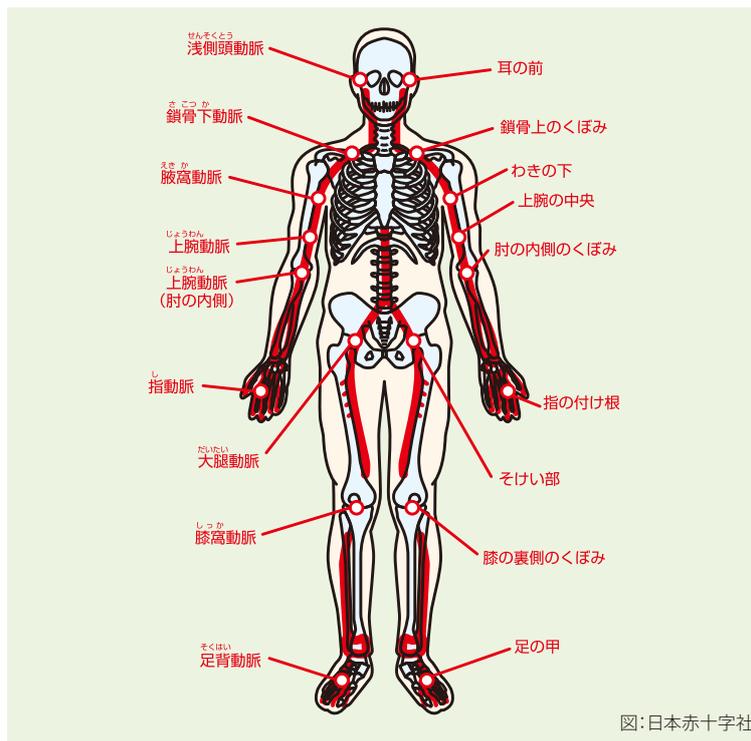


図:日本赤十字社



③ 症状別対応法の例

(1) けいれん

けいれんは、全身にみられる場合と、体の一部にみられる場合とがあります。頭のけが、脳卒中、てんかん、中毒、熱中症や、子どもでは発熱などによって起こることが多く、まれに重い病気が原因のときもあります。

症状（てんかん発作）

- ・突然意識がなくなり、全身がまずかたくつぱったり、次いで全身がガタガタと律動的にけいれんする
- ・呼吸困難となり、顔色が青く、チアノーゼ（唇や皮膚が青～紫になる）がみられることが多い
- ・歯をくいしばったり白目をむくことがある
- ・尿や便を失禁する場合もある
- ・吐いたり口から泡をふくことがある
- ・けいれんが長引くと呼吸ができにくいので危険だが、だいたい1～2分、長くて5分くらいでおさまるのが普通

手当

- ・衣服のボタンをはずし、楽に呼吸ができるようにする
- ・分泌物や嘔吐物で窒息の恐れがあるときは、顔を横に向けて気道を確保する（図1）
- ・発作時には倒れて体を強く打つことが多いので、全身、特に頭を強く打ってないかよく調べる
- ・保温する
- ・急いで医療機関に搬送、診断の唯一の手がかりになるのでポイントを正確に伝える（右記）

(2) 過呼吸

精神的な不安によって過呼吸過多になり、手足や唇の痺れや動悸、目眩等の症状が起こる心身症のひとつです。若い人、女性に多くみられます。

症状

- ・息苦しい
- ・呼吸が早くなる
- ・胸部の圧迫感や痛み
- ・動悸
- ・手足や唇の痺れ
- ・目眩
- ・頭がぼーっとする
- ・死の恐怖を感じる、（まれに）失神

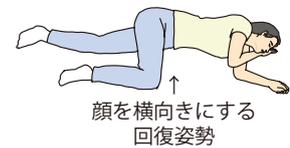
手当

- ・呼吸の速さと深さを自分で意識的に調整すれば2～3分で自然に治まるので、まず落ち着かせる。
- ・息を吸うより吐く方に集中させ、ゆっくり吐かせる。

【注】

- ・名前を呼んだり、揺り動かして刺激を与えない
- ・無理に押さえつけない
- ・けいれんの発作中に、奥歯の間に割り箸、手ぬぐいなどを入れない

（図1）



図：日本赤十字社

【ポイント】

医師に伝える内容

- ・どんなけいれんが
- ・いつ、どんなときに
- ・どんなところで
- ・どうして（どのようなことがあった後で）
- ・どんなふうにとじたか
- ・どのくらい続いたか

【注】

袋などを口に当てて呼吸させると、加減によっては酸素不足になるので、袋を当てるより呼吸を整えさせる。



(3) 熱中症

高温、多湿、風が弱い、輻射熱（地面や壁などからの放射により伝わる熱）があるなどの環境では、体から外気への熱放散が減少し、汗の蒸発も不十分となり、体内の水分や塩分（ナトリウムなど）のバランスが崩れるなど体温や体液の調整機能が破綻します。これにより起きる障害を熱中症といいます。死に至る危険性のある病態ですが、予防法を知っていれば防ぐことができます。



熱中症の症状と重症度分類

分類	症状	重症度
I 度	めまい・失神 〔「立ちくらみ」という状態で、脳への血流が瞬間的に不十分になったことを示し、「熱失神」と呼ぶこともあります。〕 筋肉痛・筋肉の硬直 〔筋肉の「こむら返り」のことで、その部分の痛みを伴います。発汗に伴う塩分（ナトリウムなど）の欠乏により生じます。これを「熱痙攣」と呼ぶこともあります。〕 大量の発汗	
II 度	頭痛・気分の不快・吐き気・嘔吐・倦怠感・虚脱感 〔体がくったりする、力が入らないなどがあり、従来から「熱疲労」〕 〔「熱疲労」と言われていた状態です。〕	
III 度	意識障害・痙攣・手足の運動障害 〔呼びかけや刺激への反応がおかしい、体にガクガクとひきつけがある、真直ぐ走れない・歩けないなど。〕 高体温 〔体に触ると熱いという感触です。従来から「熱射病」や「重度の日射病」と言われていたものがこれに相当します。〕	

【参考】

環境省
熱中症予防情報サイト
www.wbgt.env.go.jp

【注】

意識がないときは、
一次救命処置の手順により手当を行う

手当

出典：環境省 熱中症環境保健マニュアル

- ・できるだけ早く風通しのよい日陰や冷房が効いている室内等に避難させる
- ・本人が楽な体位に。顔面が蒼白で脈が弱い場合は、足を高くする
- ・意識があり、吐き気や嘔吐などがなければ、水分補給をさせる。スポーツ飲料か、薄い食塩水などを飲ませる
- ・露出させた皮膚に水をかけて、うちわや扇風機などで扇ぐことにより体を冷ます。氷嚢などがあればそれを頸部、わきの下、大腿の付け根に当てて皮膚の直下を流れている血液を冷やす
- ・水分が補給できない、症状に改善が見られない、様子がおかしい、全身のけいれんがあるなど、手当の判断に迷う場合は、救急車をよぶ



発作などの持病が起きた際に、事前に対応を周知していたので、迅速に対応できた。



制作に言わずに出演者が自分で救急車を呼んでしまったことがあった。当然劇場にも連絡が入っていなかったため、劇場側からも呼ぶ前に一声かけてほしいと怒られた。



病院、本番と連絡を取り合うところが多く、連絡の体制ができていなかったため混乱した。（興行判断をする人が病院に付き添うと現場は混乱する）



氷、ビニール袋、バケツ（洗面器）、タオル（固定する、枕にする、止血、冷却の時の補助）があったので助かった。



テーピング技術を持った人がいて、スムーズにケアできた。

制作者アンケートより



ダンサー自身が、怪我をしても制作に報告しない。ひどくなってから「実は…」と言いつつ。もっと早くに行ってくれたらできることもあったのに…と思う。

引用:

以下のテキスト・図版：日本赤十字社『救急法講習』平成27年4月1日 11版、『救急法基礎講習』平成24年5月1日 3版より
公演救急ガイド-3. 救急対応・症状別対応マニュアル

②外傷の手当て(2)骨折 (5)出血・鼻血、③症状別対応法の例 (1)けいれん (3) 熱中症

【ご案内】

日本赤十字社
救急法等の講習

www.jrc.or.jp/activity/study/

医療者・トレーナーとの連携

現場での出演者のケアは、制作者等が応急処置や声掛けをして行われることが多いと思います。しかし、体に負担の大きい演出がある場合やダンス公演は、怪我がおこる前からケアの専門家と連携することが、ベストパフォーマンスを引き出し、公演の成功に役立てられるでしょう。

●治療やトレーニングの専門家と連携するメリット

① 怪我の予防

パフォーマンスのために、少々無理をすることもある芸術家。無理の積み重ねが怪我につながってしまうことは想像に難くありません。それをふまえつつ、負担がかかっている部位の痛みや緊張をとるだけでなく、負荷にたえる体づくりや体の使い方など、芸術活動を続けるうえで役に立つ指導が行われます。

② パフォーマンスアップのためのトレーニング

普段の稽古のなかでは、弱点の強化はなかなか難しいものです。パフォーマンスの練習とは別のトレーニングで、結果的にパフォーマンスが向上する可能性があります。筋力トレーニングだけでなく、ピラティスやジャイロキネシスなどのコンディショニングは、中長期的に取り組むことで効果が得られます。

③ 応急処置対応による早期回復

現場では、突然の怪我が発生することもあります。トレーナーによる即座の対応と、医療機関との連携により、適切な手当が施されることが、早期回復に貢献します。忙しい現場で、傷病者にしっかり対応する人の存在は、スタッフ陣にとっても想像以上の助けとなるでしょう。

④ 医療機関との連携

連携できる医療者（機関）をもち、メディカルチェックなどを受けられると、客観的なデータによる怪我や病気のリスクなどが把握でき、対策をとることができます。団体のかかりつけができれば、時間外治療などの対応も協議できるでしょう。

●帯同を依頼するなら

1. 誰に？

医療者や施術者は、保有資格によって、治療できる範囲や施術内容が異なります。医師、理学療法士、柔道整復師、鍼灸師、あん摩マッサージ指圧師などが医療系の国家資格ですが、体作りの面などでは、各種トレーナーの指導も有効です。そのほか次の点がポイントになるでしょう。

なにが必要かによって、適任者を見つけましょう。

- ・急性の怪我への対応ができるか（ネットワークをもっているか）
- ・普段から芸術家の治療を担当していて、どんなパフォーマンスをするか知っている
- ・「本番」に帯同した経験がある（劇場環境や進行に理解があるか）

2. 期間は？

「本番のみ」サポートにつくことも可能ですが、「リハーサル期間から本番まで」と中期で帯同ができると、体の変化やパフォーマンスの影響などもとらえられ、一層効果的なケアが実現できるでしょう。

さらに、「オフ期間」も含めた長期スパンなら、次の作品に向けた身体づくりを行うことができ、弱点強化や長丁場の本番を乗り切れる体力の増進など、芸術活動全般に対して前向きな準備ができます。

3. 場所の確保（稽古場、劇場で）

個別のケアの場合は、施術ベッドが置けるスペースやパーテーションなどで目隠しがあるとよいですが、なくても対応できます。グループワークショップの場合は、稽古場の空き時間を活用できると、参加しやすく理想的です。



公演制作にヘルスケアプログラムを導入しませんか？

- 公演救急ガイドをベースに、新任制作者の研修をしたい
- 次回の公演に医療チームをつけたい
- 出演者のケア体制づくりについて相談したい

カスタマイズプログラムのお問い合わせは、**芸術家のくすり箱**へ。

「公演救急ガイド」はウェブ上でご覧いただけます。www.artists-care.com



NPO法人 芸術家のくすり箱

芸術家のくすり箱とは — ダンサー・音楽家・俳優・スタッフ等の芸術家の「ヘルスケア」をサポートし、芸術家と医師・治療師・トレーナーをつなぐNPO。2005年より活動を開始。芸術家のパフォーマンスを最大限に引き出すためのヘルスケア体制を現場に普及するため、モデルケースづくりや医療従事者とのネットワークづくり、調査研究や情報発信など、さまざまな取り組みを行う。

TEL: 03-6302-3048 MAIL: office@artists-care.com WEB: www.artists-care.com

Explat

NPO法人 Explat

Explatとは— 舞台芸術制作者を中心とした芸術のマネジメントに関わる専門人材が、自らの仕事に誇りを持ち、心身ともに健康で、生涯の仕事として続けられる労働環境の実現に寄与することを目的とし、専門人材への研修機会の提供、労働環境の整備のための活動・事業を行うNPO。2015年設立。現在は求人情報の提供、劇場やフェスティバル等のインターンシップの合同説明会、ファースト・キャリア／在職者へ向けた講座などを行っている。

TEL: 03-5858-8839 MAIL: info@explat.email WEB: www.explat.org

平成 27 年度 文化庁戦略的芸術文化創造推進事業

公演制作者必携 **公演救急ガイド**
(2016.3.31)



発行者 文化庁、NPO法人 芸術家のくすり箱
東京都新宿区西新宿 6-12-30 芸能花伝舎
事務局 小曽根史代 佐藤佳奈 福井恵子 脇さやか
編集協力 田中歩
共同制作 NPO法人 Explat
監修(応急) 瀬尾理利子 (横浜市スポーツ医学センター)
監修(保険) 山本里美 (ジェイアイ傷害火災 代理店 SOLA)