

### シンポジウム3 SCUBA潜水直前の健康チェック

千足耕一 蓬郷尚代

東京海洋大学

レクリエーション・ダイバーの潜水直前における健康チェック方法を模索するために、ダイバーの健康管理に対する意識や実態を調査した。

本研究では、1) 指導者・ショップへの調査 (有効回答数39通)、2) 一般ダイバーへの調査 (有効回答数138通)、3) 講習受講者への繰り返し調査 (43名対象・238通を分析対象) を実施した。全ての調査には、自記式の質問紙を使用するとともに、調査2)3) では、潜水前の体温と血圧を測定してもらった。

指導者・ショップへの調査結果からは、アルコール摂取の影響と薬の影響 (ともに30%) に関する把握が十分でない可能性があること、複数日にわたるツアー等になると20%程度において健康チェックがおろそかになっていること、約10%の回答率で事故事例に関する情報がいきわたっていないこと、および、血圧の測定を実施しているショップは少なく約10%程度であったことが示された。

一般ダイバーへの調査結果からは、血圧が年齢に応じて少しずつ高くなっている様子が把握され、40歳を超えると個人差が大きくなることが示された。喫煙習慣については、40～50歳未満の年代で喫煙者がやや多かった。また、薬の服用に関しては、40歳を超えると、血栓症予防の薬や血圧を下げる薬を服用している者がいることがわかった。「経験したことがある症状」については、耳抜き不良が圧倒的に多く79%、次いでリバースブロック10%、窒素酔い6%で、減圧症が3%であった。性別による喫煙・飲酒習慣の違いでは、男性の方が飲酒や喫煙の割合が高いことが把握できた。潜水直前における12項目のセルフチェックへの回答結果では、体のだるさを感じている (4名)、睡眠が十分でない (13名)、食欲がない (21名)、飲酒による体調不良 (1名)、身体の痛みがある (7名)、手足のしびれがある (1名)、前回のダイビングの疲れが残っている (5名)、ダイビングをする意欲が十分でない (1名) という結果が得られた。セルフチェック12項目で1

つでも該当する項目があればダイビングはせずに休養を取るべき、ということが推奨されているにもかかわらず、実態は異なっていることが明らかとなった。

講習受講者を対象としたSCUBA潜水直前の健康チェックでは、対象者の平均年齢が18.9±1.2歳であったこともあり、血圧は平均的な結果を示した。潜水直前における12項目のセルフチェックへの回答結果では、食欲がない (12%)、前回の疲れが残っている (8%) などに回答が認められたが、チェックした用紙を担当の指導者に開示することで、指導者も受講者の状態を確認して活動を実施することが可能であった。10分程度の短時間で実施可能なセルフチェックと指導者との情報共有はダイビングの安全性を高める一助になることが考えられた。