

チームで決めておこう！脳振盪の対応方法

脳振盪認識ツール5[©]

■ 小児や若年者や成人の脳振盪に気付くために



Supported by

気付いてやめさせる

頭部への衝撃は、重篤で時に命にかかわるような脳損傷を伴うことがあります。脳振盪認識ツール5(CRT5)は脳振盪の可能性に気付くためのものです。脳振盪と診断するためにデザインされたものではありません。

ステップ1：警告症状—救急車を呼びましょう

もし次のいずれかがあれば、選手を安全にすぐに場外に出して下さい。もしその場に医師がいなければ、すぐに診てもらうために救急車を呼びましょう。

- ・首が痛い、または首を押さえると痛い
- ・頭痛が強い、またはひどくなる
- ・意識状態が低下しつづめる
- ・ものが二重に（ダブル）見える
- ・引きつけやてんかん
- ・嘔吐
- ・手足の脱力やジンジン感/灼熱感
- ・意識消失
- ・ますます不穏、興奮気味、けんが腰になる

注意

- ・いかなる場合も、救急対応の基本原則（安全確保・意識状態のチェック・そして気道/呼吸/循環の確保）に従ってください。
- ・脊髄損傷の評価はきわめて重要です。
- ・訓練を受けていないかぎり、（気道確保が必要な場合を除いて）選手を動かそうとしないでください。
- ・訓練を受けていないかぎり、ヘルメット等はずさないでください。

上記の警告症状がないなら、脳振盪に気付くために以下のステップに進みましょう。

■ ステップ2：見てわかる所見 以下のようなことが見られたら、脳振盪の可能性あります。

- ・競技場の地面や床の上で、倒れて動かない
- ・ぼうっとしている、うつろな様子、放心状態
- ・直接的または間接的な頭部への衝撃のあと、すぐに起き上がれない
- ・バランスが悪い、歩行困難、協調障害、よろめく、動作が鈍く、重い
- ・見当違いをする、混乱している、質問に正しく答えられない
- ・頭部外傷時の顔面損傷

■ ステップ3：症状

- ・頭痛
- ・眠たくなる
- ・音に過敏
- ・怒りっぽい
- ・集中しづらい
- ・「頭がしめつけられる」
- ・めまい
- ・疲れている、またはやる気が出ない
- ・悲しくなる
- ・思い出しにくい
- ・足もとがふらつく
- ・ぼやけて見える
- ・「何かおかしい」
- ・心配になる、または不安になる
- ・動作を鈍く感じる
- ・嘔気・嘔吐
- ・光に過敏
- ・いつもより感情的
- ・首の痛み
- ・「霧の中にいる」ような感じ

■ ステップ4：記憶の評価（13歳以上の選手用）

これらの質問（各スポーツにあわせて修正可能）のいずれか一つでも正しく答えられなければ、脳振盪を疑います。

- ・「今日はこの競技場に来ていますか？」
- ・「先週/前回はどのチームと試合をしましたか？」
- ・「今は前半ですか、後半ですか？」
- ・「前回の試合は勝ちましたか？」
- ・「この試合で最後に点を入れたのは誰でしたか？」

脳振盪の可能性のある選手は、

- ・最初（少なくとも最初の1～2時間）選手をひとりきりにさせてはいけません。
- ・飲酒してはいけません。
- ・元気回復薬や処方薬を服用してはいけません。
- ・ひとりで家に帰してはいけません。責任ある成人の付き添いが必要です。
- ・医師から許可されるまで、バイクや自動車を運転してはいけません。

このCRT5は、このままの形で自由に複写して、個人やチーム、団体、組織に配布して構いません。しかし、いかなる変更、および電子様式による複製もスポーツ脳振盪グループの許可が必要です。いかなる変更、再商標化、利益を得るための販売もしてはいけません。

脳振盪の疑いがある選手は、直ちに競技や練習をやめさせて下さい。そして、もし症状が消えていたとしても、医師に診てもらうまでは運動に復帰させてはいけません。