

脳振盪、またはそれを疑える症状の発生について

近年、ラグロス競技において、国内外、男子／女子競技に関わらず、頭部を強打するような転倒やチェックにより、脳振盪、またはそれを疑える症状の発生が増加しています。重大な事故を未然に防ぐために、脳振盪、またはそれを疑える症状が発生した場合は、下記のような対応を取ってください。

◆脳振盪とは

衝撃によって脳が揺さぶられることにより生じる脳の機能障害を指します。

◆脳振盪を疑う明らかな手がかり → すぐに救急車を呼んでください。

- ・首が痛い、首を押すと痛い
- ・手足の脱力やジンジン感・灼熱感
- ・ひきつけ、てんかん
- ・すぐに起き上がれない
- ・情緒不安定、異常な興奮状態
- ・物が二重に見える
- ・頭痛が強い、またはひどくなる
- ・意識消失、意識もうろう
- ・嘔吐

◆脳振盪を疑う徴候と症状 → 試合出場は中止し、専門医で受診してください。

- ・頭痛、しめつけられるような痛み
- ・いつもより感情的
- ・「霧の中」にいるような感じ
- ・怒りっぽい、悲しくなる、不安になる
- ・足元がふらつく、動作が鈍い
- ・眠たくなる
- ・バランスが悪く歩くのが不安定
- ・ぼやけて見える
- ・集中しづらい、やる気がでない
- ・光がまぶしい、音に敏感
- ・思い出しにくい
- ・めまい、吐き気がある
- ・「何かおかしい」

◆脳振盪又はそれを疑える症状が発生するような状況が起きたら

フィールドで選手が倒れたら、まず動かさずに意識の有無を確認します。意識があり、応答が可能な場合は、頸髄損傷の可能性を確認します(頸の痛み、手足のしびれや動かしにくさ、息がしにくい、後頸部の圧痛、頸以外の大きな外傷がないか)。

*意識がない場合・・・

救急車を要請の上、ドライバーを用いてヘルメットのフェイスマスクを外し、呼吸確認を行ってください。この際、むやみに頭部は動かさず、またヘルメットは外さないようにしてください。呼吸がある場合は、頸部保護の位置を取り、救急隊の到着を待ってください。呼吸がない場合にはAEDを持ってくるよう指示し、直ちに胸骨圧迫を開始し、救急隊の到着を待ってください。

*頸髄損傷の可能性がある場合・・・

身体の固定と搬送について専門的に訓練を受けた人がいない場合は、決して選手を動かさず、ただちに救急車を呼んでください。専門的な訓練を受けた人がいる場合は、その指示に従って安全な場所に搬送してください。

※頸髄損傷の可能性がない場合・・・

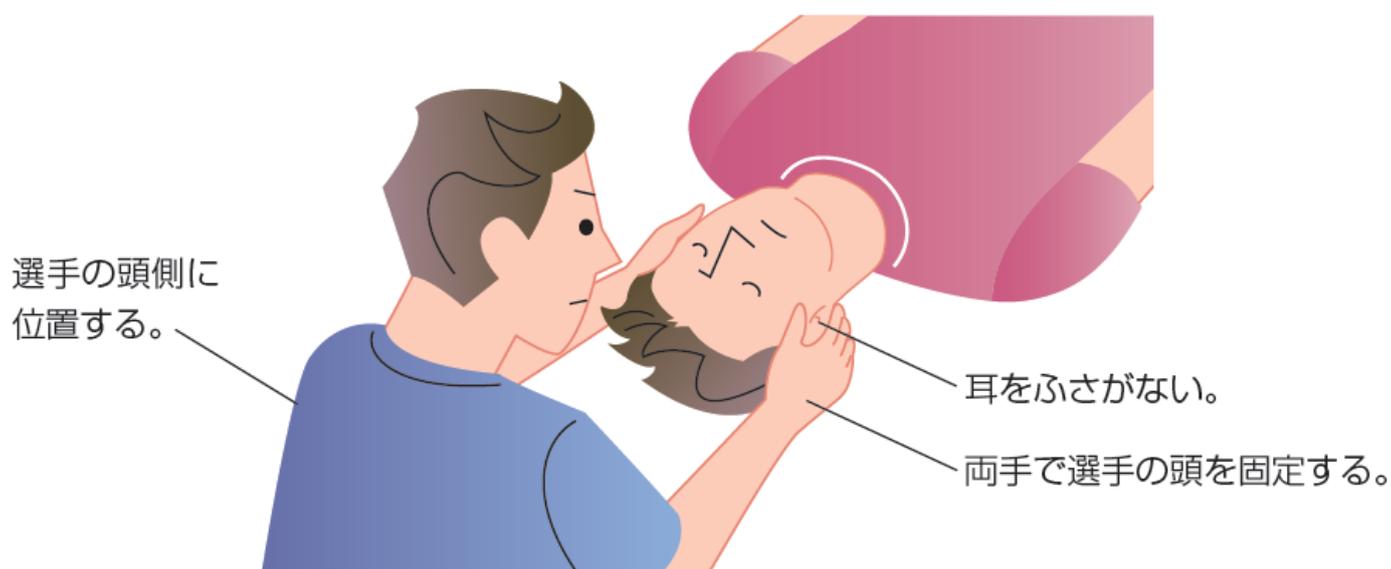
無理のない範囲で手足を動かすように命じます。四肢の動きに問題がないようであれば、状態に応じて担架、あるいは徒歩でフィールド外に出します。その後、CRT 5（脳振盪認識ツール 5）を参考に、脳振盪であると疑われたら直ちにプレーを中止させます。受傷者を一人にせず、スタッフが必ず側で観察して下さい。

フェイスマスクの外し方は、

<https://www.uslacrosse.org/sites/default/files/public/documents/safety/facemask-and-helmet-removal.pdf> を参照)

※頸部保護の位置

頸部保護の位置



医療従事者がいない中で脳振盪を判断することはできません。CRT 5（脳振盪認識ツール 5）に従い、疑わしい場合は専門医に受診させてください。

◆その後の対応

脳振盪またはそれを疑える症状がある場合は、ただちにプレーをやめさせ安静にさせます。脳振盪は24～48時間以内に上記の症状が発生することがあるので、少なくとも24時間は安静にし、決して一人にさせないでください。例え症状が消えても、必ず専門医による診断を受けましょう。車の運転やアルコールの摂取もやめましょう。

◆競技への復帰

脳振盪またはそれを疑える症状があった選手については、同日に試合復帰することは禁止してください。脳振盪は一度起こすと、再び脳震盪を起きやすい時期がしばらく続き、回復が遅延したり、恒久的脳機能障害につながったりすることもあります（慢性外傷性脳損傷）。また、症状が残った状態で2回

目の衝撃が脳に加わった場合、軽度なものであってもそれをきっかけに致命的な脳損傷に至ることもあります（セカンドインパクトシンローム症候群）。

競技復帰については、必ず医師の評価・指導に従い、段階的復帰を行って下さい。

（参考：国際スポーツ脳震盪会議提唱 段階的復帰プロトコル）

◇ 脳振盪からの段階的復帰 ◇

ステージ1	活動なし	心身の完全な休息
ステージ2	軽い有酸素運動	歩行、ジョグ、水泳、室内サイクリングなど（最大心拍数70%以下）
ステージ3	スポーツに関連した運動	ランニングなどのトレーニング。頭部への衝撃は避ける。
ステージ4	接触プレーのない運動	より複雑なトレーニングで、運動強度を強めていく。
ステージ5	接触プレーを含む練習	医学的チェックで問題がなければ通常練習を行う。
ステージ6	競技復帰	通常の競技参加。

- ◇ 頭痛が長引く場合は、医療機関を受診すること。CT、MRIなどの画像診断を受けることが望ましい。
- ◇ 頭痛、嘔気、めまいなど、脳振盪の自覚症状が完全に消失してからステージ2に入る。
- ◇ 各ステージで最低24時間、観察を行う。
- ◇ 観察期間中、無症状であれば、次のステージへ進む。
- ◇ 自覚症状が再発するようならば、一つ前のステージに戻る。この際、必ずチームに報告すること。
- ◇ コンタクトスポーツの場合、いきなりフルコンタクトをしない。
- ◇ コンタクトの強度を、50%→75%→100%と段階的に上げて行く。各段階で、無症状であることを確認。

◆脳振盪の対策

脳振盪は本人が気付いていないこともあります。いつもと違う様子の選手がいたら、周囲の選手やスタッフが必ず声をかけて、状態を確かめましょう。脳振盪が疑われる場合は、練習や試合に参加しないことをチームの決まりとしましょう。

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



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、頭痛が強い、またはひどくなる
- ・ 意識状態が低下しつつある
- ・ 引きつけやてんかん
- ・ 嘔吐
- ・ ものが二重に(ダブって)見える
- ・ 意識消失
- ・ 手足の脱力やジンジン感/灼熱感
- ・ ますます不穏、興奮気味、けんか屋になる

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)選手を動かさずして下さい。
- ・ 訓練を受けていないかぎり、ヘルメット等を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、脳振盪の可能性があります。

- ・ 競技場の地面や床の上で、倒れて動かない
- ・ 見当迷いをする、混乱している、質問に正しく答えられない
- ・ 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
- ・ 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
- ・ ぼうっとしていて、うつろな様子、放心状態
- ・ 頭部外傷時の顔面損傷

ステップ3：症状

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

ステップ4：記憶の評価

(13歳以上の選手用)

これらの質問(各スポーツに合わせた修正可能)のいずれか一つにでも正しく答えられなければ、脳振盪を疑います。

- ・ 「今日はどの競技場に来ますか？」
- ・ 「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。
- ・ 元氣回復薬や処方薬を服用してはいけません。
- ・ ひとりですぐ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