

# ポケット脳振盪認識ツール

小児・若年者・成人の脳振盪に気づくために



## 気づいてやめさせる

以下の明らかな手がかり、徴候、症状、記憶テストの誤りが一つでもあれば、脳振盪を疑います。

### 1. 脳振盪を疑う明らかな手がかり

以下の明らかな手がかりが一つでもあれば、脳振盪の可能性があります。

- 意識がない、または反応がない
- 倒れて動かない / すぐに起き上がらない
- 歩くのが不安定 / バランスが悪く転ぶ / 動作がぎこちない
- 何かにつかまろうとする / 頭を手で押さえている
- ぼーっとしている、うつろな様子、放心状態
- 混乱している / 何の競技か、何の試合または大会かがわからない

### 2. 脳振盪を疑う徴候と症状

以下の徴候・症状が一つでもあれば、脳振盪を疑います

- |                 |                  |
|-----------------|------------------|
| - 意識消失          | - 頭痛             |
| - ひきつけ、けいれん     | - めまい            |
| - 足もとがふらつく      | - 混乱している         |
| - 嘔気・嘔吐         | - 動作を鈍く感じる       |
| - 眠気            | - 「頭がしめつけられる」    |
| - いつもより感情的      | - ぼやけて見える        |
| - 怒りっぽい         | - 光に過敏           |
| - 悲しくなる         | - 健忘（記憶が欠落している）  |
| - 疲れた様子、やる気が出ない | - 「霧のなかにいる」ような感じ |
| - 心配げな、あるいは不安げな | - 頸部痛            |
| - 「何かおかしい」      | - 音に過敏           |
| - 思い出せない        | - 集中できない         |

## 3. 記憶

これらの質問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。

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

脳振盪の疑いがある選手は、ただちに競技をやめさせてください。そして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。脳振盪の疑いがある選手はひとりきりにしてはいけません。自動車の運転をしてはいけません。

脳振盪の疑いがある選手は、たとえ症状が回復したとしても、必ず専門の医師の診察を受けさせ、診断、指導および競技復帰に関する指示を受けさせてください。

### 警告

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ぶことを考えましょう。

- |                    |                     |
|--------------------|---------------------|
| - 首の痛みを訴えている       | - 意識状態が低下している       |
| - 混乱や興奮状態がひどくなっている | - 頭痛が強い、またはひどくなっている |
| - 嘔吐を繰り返している       | - 異常な行動変化           |
| - ひきつけやけいれん        | - 複視（ものが二重に見える）     |
| - 手足の脱力、じんじん感、灼熱感  |                     |

### 注意：

- いかなる場合も、救急対応の基本原則（DR ABC：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。
- 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、ヘルメットを（装着していたら）はずさないでください。

文献 McCrory et al, Consensus Statement on Concussion in Sport. Br J Sports Med 47 (5), 2013