

# 脳震盪 101

近年脳震盪に注目が集まるようになり、脳震盪を単なる「頭のコブ」と考えることがなくなりました。ユースアスリートを脳震盪の危険から守るためには、脳震盪に関する正しい症状、治療、予防の理解を深めなければなりません。

- 脳震盪は「頭部に外力が加わった結果生じる、一過性の意識障害（必ず意識消失を伴うとは限らない）」と定義されています。
- 脳震盪は、頭部の打撲や、強打、または頭部と大脳が前後に素早く揺らされるような衝撃が体に加わることで起こります。
- 脳震盪の兆候や症状は、受傷直後に現れることもあれば、受傷後数日・数週間後まで現れないこともあります。

## フィールドでの注意点

- ヘルメットや防具はスポーツに特化したものを使用してください。ヘルメットや防具が適切に装着されているか、また、業界標準に従って点検されているものであるかを確認してください。
- スポーツのルールに従い、適切なスキルを用いてください。
- スポーツマンシップののちとしてスポーツを実践してください。

## 脳震盪受傷後— 何をすればいいのか？

- **症状を報告する**：アスリートに脳震盪が疑われる場合は、コーチ、親、アスレティックトレーナーに伝えてください。
- **診断を受ける**：脳震盪の管理に精通した医療従事者だけが脳震盪が生じたかどうか、また、運動に戻ることができるかを判断できます。
- **十分な休息を取る**：脳震盪受傷直後は休息をとることが推奨されます。普段通りの睡眠習慣を保ち、集中力を要する活動を避けます。
- **回復に時間をかける**：脳震盪からの回復には時間をかけることが重要です。脳の回復途中に別の脳震盪を受傷すると、長期的な問題や稀に死に至ることがあります。
- **漸進的な運動復帰**：医師またはアスレティックトレーナーに運動復帰を許可された後、アスリートは一気に活動に戻ろうとしてはいけません。アスレティックトレーナーはアスリートの共に、活動に戻るための安全な計画を立てます。
- **心配な時は相談**：何か心配なことがある場合は、躊躇しないで医療従事者（アスレティックトレーナー、医師など）に相談してください。

## 危険な症状を知ること

- 眠気
- 嘔吐を繰り返す
- ろれつが回らない
- 人や場所を認識できない



- 頭痛が悪化する
- 発作



- 集中力・判断力の低下



- バランス障害
- 目まいがする

- 混乱またはイライラの増加
- 意識の喪失
- 腕や脚の筋力低下やしびれ
- 異常な行動



- 光や音に敏感
- 反応時間が遅い
- 睡眠障害



出典：米国アスレティックトレーナーズ協会、サンフォード スポーツ医学整形外科、米国疾病管理予防センター、Heads Up Concussion、第5回青少年スポーツ安全サミット

イラスト：Thinkstock / bakhtiar\_zein

インフォグラフィック：National Athletic Trainers' Association