

# 脳振盪認識ツール5<sup>©</sup>

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痛い
- ・ 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
- ・ 物が二重に（ダブって）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
- ・ ますます不穩、興奮気味、けんか腰になる

- 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。
  - ・ 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。
  - ・ 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、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
- ・ 見当違いをする、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
- ・ ぼうつとしている、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（各スポーツにあわせて修正可能）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。
- ・ 「今日はこの競技場にきていますか？」
  - ・ 「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製して、個人やチーム、団体、組織に配布して構いません。しかし、いかなる改変、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