

脳震盪の見逃してはいけない症状について



長野県バスケットボール協会
スポーツ医科学委員会

一般的な脳震盪の症状

- ・頭痛
- ・吐き気, 嘔吐
- ・視界がぼやける
- ・光に過敏
- ・動作を鈍く感じる(反応が遅い)
- ・「何かおかしい」と感じる
- ・思い出しづらい
- ・混乱
- ・いつもより感情的
- ・悲しくなる
- ・「頭がしめつけられる」頸部痛
- ・めまい
- ・バランス障害(足もとがふらつく)
- ・音に敏感
- ・「霧の中にいる」ような感じ
- ・集中しづらい
- ・疲れている, やる気が出ない
- ・眠気, 傾眠
- ・イライラする(怒りっぽい)
- ・神経質, 心配になる, 不安になる



アスレティックトレーニング学 アスリート支援に必要な臨床的・エビデンス, 文光堂より

**※症状の多くは7～14日で改善するとされているが,
長期間症状が続く脳震盪後症候群を発症する場合もある**

見逃してはいけない警告症状

- ・頸部の痛みまたは圧痛
- ・複視(ものが二重に見える)
- ・手足に力が入りにくい
- ・手足にチクチク・ジンジンするような / 燃えるような感覚
- ・激しい頭痛または頭痛がひどくなる
- ・てんかん, 痙攣
- ・意識状態の悪化(意識レベルの低下)
- ・嘔吐
- ・落ち着かない, 興奮気味, 攻撃的になる



上記のような症状がみられた場合は, 迅速な医療機関の受診が推奨されます

スポーツ現場における脳震盪の評価ツール：CRT5 (Concussion Recognition Tool 5)

脳震盪を疑ったときのツール (CRT 5[®])

こどもから大人まで 脳震盪を見逃さないために



脳震盪を疑ったら、速やかにプレーを中止する

頭を打つと、ときに命にかかわるような重い脳の損傷を負うことがあります。このツールは、脳震盪を疑うきっかけになる症状や所見についてご案内するものですが、これだけで脳震盪を正しく診断できるわけではありません。

ステップ1：警告 – 救急車を呼びましょう

以下の症状がひとつでもみられる場合には、選手を速やかに、安全に注意しながら場外に出します。その場に医師や専門家がいない際には、ためらわずに救急車を呼びます。

- くびが痛い／押さえると痛む
- ものがだぶって見える
- 手足に力が入らない／しびれる
- 強い頭痛／痛みが増してくる
- 発作やけいれんがある
- 一瞬でも意識を失った
- 反応が悪くなってくる
- 嘔吐する
- 落ち着かず、イライラして攻撃的

注意

- 救急の原則 (安全確保>意識の確認>気道/呼吸/循環の確保) に従う。
- 脊髄損傷の有無を早期に評価することはとても重要。
- 応急処置の訓練経験がない人は、(気道確保の際を除き) 選手を動かさない。
- 応急処置の訓練経験がない人は、ヘルメットなどの防具を外さない。

ステップ1の症状がなければ、次のステップに進みます。

ステップ2：外から見てわかる症状

以下の様子が見られたら、脳震盪の可能性があります。

- フィールドや床の上で倒れて動かない
- 素早く立ち上がれない／動きが遅い
- 見当違いをしている／混乱している／質問に正しく答えられない
- ボーっとしてうつろな様子である
- バランスが保てない／うまく歩けない
- 動きがぎこちない／よろめく／動作が鈍い／重い
- 顔にもけがをしている

ステップ3：自分で気がつく症状

- 頭が痛い
- 頭がしめつけられている感じ
- ふらつく
- 嘔気・嘔吐
- 眠気が強い
- めまいがする
- ぼやけて見える
- 光に過敏
- 音に過敏
- ひどく疲れる／やる気が出ない
- 「何かおかしい」
- いつもより感情的
- いつもよりイライラする
- 理由なく悲しい
- 心配／不安
- 首が痛い
- 集中できない
- 覚えられない／思い出せない
- 動きや考えが遅くなった感じがする
- 「霧の中にいる」ように感じる

ステップ4：記憶の確認 (13歳以上の選手が対象です)

以下の質問 (種目により修正が可能です) に全て正しく答えられないときは、脳震盪を疑います。

- 今日はこの競技場／会場にいますか？
- 今は試合の前半ですか、後半ですか？
- 先週／前回の対戦相手は？
- 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すか？

脳震盪が疑われた場合には…

- 少なくとも最初の1～2時間は、ひとりきりにしてはいけません。
- 飲酒は禁止です。
- 処方薬も市販薬も、原則として飲んではいけません。
- ひとりで家に帰してはいけません。責任ある大人が付き添います。
- 医師からの許可があるまで、バイクや自動車を運転してはいけません。

このツールはこのままの形であれば、自由に複製して個人やチーム、団体、組織に配布していただいてもかまいません。ただし、改訂や新たな電子化には発行元の許可が必要で、いかなる内容変更も再商標化も販売も禁止です。

脳震盪が疑われた場合には、競技や練習をただちに中止します。たとえすぐに症状が消失したとしても、医師や専門家の適切な評価を受けるまで、プレーに復帰してはいけません。

© Concussion in Sport Group 2017
(日本語版作成：日本脳神経外傷学会 スポーツ脳神経外傷検討委員会)

非医療従事者でも簡便に活用できるツールであるため、現場での迅速な評価に適しています

脳震盪の簡易評価(バランステスト)



エラー動作

- ①手を腰から離す
- ②目を開ける
- ③足をつく, よろける, 倒れる
- ④足が大きく外に開いてしまう
- ⑤かかとやつま先を上げる
- ⑥5秒以上テストの姿勢が取れない

3つの姿勢で検査を行い, ①～⑤のエラー動作が何回みられるか確認する

6回以上エラー動作がみられる, または開始の姿勢を5秒以上保持できない状態は脳震盪を疑うとされています

画像診断(MRI,CT)は必須！



脳震盪が起きてしまったら、医療機関を受診し、精密検査を受けるようにしましょう！

脳震盪後の段階的競技復帰

段階	目的(許可される活動)	活動内容	活動目標
0	休息期間	安静(24~48時間程度) 当日の競技復帰は原則不可	身体的・精神的回復 脳の回復
1	症状限界活動	症状が悪化しない範囲での日常生活(仕事や学業活動含む)	仕事 / 学校活動への段階的参加
2	軽い有酸素運動	低~中程度のペースでのウォーキングや ステーションナリーバイク ※レジスタンストレーニングはなし	心拍数を上げる
3	スポーツに特化した運動	ランニングやスケートニング 頭部衝突なしの活動	動作の追加や活動量の増加
4	コンタクトなしの練習	パドドリルなど強度が高めのトレーニング 積極的なレジスタンストレーニングの開始	身体活動, 協調性, 思考活動の増加
5	フルコンタクトの練習	メディカルチェック(医師の確認・許可)後に問題なければ, 通常の練習へ完全参加	自信の回復とコーチングスタッフによる技術的レベルの評価
6	競技復帰	試合・練習への完全参加	再発予防

アスレティックトレーニング学 アスリート支援に必要な臨床的・エビデンス, 文光堂より

※表は復帰の目安になります。復帰には個人差がありますので、受診している医療機関の方針に従ってください

脳震盪後の段階的学業復帰

段階	目的(許可される活動)	活動内容	活動目標
1	症状が悪化しない範囲での家での日常生活	症状が悪化しない範囲での一般的な生活 (読書, スマートフォン, テレビなど) 5~15分程度から開始し, 徐々に時間を延長する	一般的な活動に徐々に戻る
2	学校での活動	教室外での宿題, 読書などの認知活動	認知活動に対する耐性を高める
3	学校生活に部分復帰	段階的な授業参加 休憩時間の延長や投稿日数の制限など	学校生活の増加
4	学校生活に完全復帰	1日問題なく生活できるように注意しながら学校活動に参加	学校生活に戻り, 休んでいた分の課題に取り組む

アスレティックトレーニング学 アスリート支援に必要な臨床的・エビデンス, 文光堂より

※表は復帰の目安になります。復帰には個人差がありますので、受診している医療機関の方針に従ってください

セカンドインパクトシンドローム



- ・1度脳震盪を発症した後にその症状が完全に消失しないうちに、または消失した直後に競技復帰し、**2度目の損傷を受けることで症状が重症化**する。

- ・**死亡率は30～50%と非常に高く、**
十分な注意が必要。

十分な治療を行ったのちに、競技復帰をしなければならない！

脳震盪後の後遺症

脳震盪後は通常数ヶ月以内に症状が回復しますが、中には**脳震盪後症候群**と呼ばれる後遺症を発症する場合があります。脳震盪後症候群は以下のような症状があります。

- ・めまい
- ・記憶力と集中力の低下
- ・頭痛
- ・疲労感
- ・睡眠障害
- ・光線過敏症
- ・耳鳴り
- ・首の痛み
- ・イライラ



特に**学生場合**、記憶力・集中力の低下や疲労感は**個人の問題であると見逃されやすい**ので注意が必要です。

まとめ

- ・脳震盪は様々な症状を呈するため、わずかな異常でも見逃さないようにする。
- ・脳震盪の復帰には個人差があり、症状が長期間続く脳震盪後症候群と呼ばれるものも存在する。
- ・脳震盪が疑わしい選手は**当日の競技復帰は原則不可**とする。
- ・セカンドインパクト症候群への注意も必要であり、
症状が消失したから大丈夫という認識は危険である。
- ・脳震盪を起こした際は**医療機関を受診し、医師の指示に従うように**しましょう。

