

脳振盪とは、頭部、顔面、頸部への直接、または体の部位への衝撃が脳に伝播することで生じます。一般には、自然回復する一時的な神経機能障害が短時間のうちにおこるものですが、症状が数分から数時間かけて遷延することもあり、損傷部位が特定できないままの脳損傷とされ、一般的な画像検査では異常所見がみられません。また、繰り返し脳振盪を繰り返すと、様々な重大なダメージが出てくることもあり、深刻に取り扱わなければならないかもしれません。



頭部、顔、首、その他の体の部位に、頭部への影響を伴う強打を受けた後に、下記のような徴候・症状がある場合は、脳振盪の疑いがあります。(直接頭や首への打撃だけではありません！)

脳振盪の判断には、国際スポーツ脳振盪会議を本に作成され、オリンピック、サッカー、ラグビーなどの国際団体で採用されている評価基準、SCAT(Sports Concussion Assessment Tool)を使用しますが(現在改訂版:SCAT2/SCAT3)、競技者、保護者、指導者、教師などが練習場や競技場で脳振盪に遭遇することもまれではありません。その際「脳振盪だ」と気付くためのツールとして pocket SCAT2,PCRT(Pocket Concussion Recognition Tool)を利用して、早期に対応することが必要です。

### <pocekt SCAT2 および PCRT (2013) より>

#### 1. 脳振盪を疑う明らかな手がかり(1つでもあれば脳振盪の可能性)

- |                                 |                                     |
|---------------------------------|-------------------------------------|
| ■意識がないまたは反応が無い                  | ■何かにつかまろうとする / 手で頭を押さえている           |
| ■倒れて動かない / すぐに起き上がらない           | ■ぼーっとしている / うつろな様子 / 放心状態           |
| ■歩くのが不安定 / バランスが悪く転ぶ / 動作がぎこちない | ■混乱している / 何の競技か<br>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(1つでもあれば脳振盪の疑い)

- |               |             |                          |
|---------------|-------------|--------------------------|
| ■意識消失         | ■めまい        | ■「気分がよくない」               |
| ■痙攣発作、ひきつけがある | ■ものが霞んで見える  | ■集中力がない                  |
| ■健忘症          | ■バランスが悪い    | ■思い出せない(直近の過去、今居る場所、人など) |
| ■頭痛           | ■光に過敏       | ■疲れている、活力がない             |
| ■頭部圧迫感        | ■音に過敏       | ■混乱している                  |
| ■頸部           | ■すばやく動けない感じ | ■眠くなりやすい                 |
| ■吐き気や嘔吐痛      | ■霧の中にいる感じ   | ■いつもより感情的                |

#### 3. 記憶力(1つでも正しく答えられなければ脳振盪の疑いがある)

- |               |              |
|---------------|--------------|
| ■ここはどこ競技場か?   | ■最後の対戦相手は?   |
| ■今、前半か後半か?    | ■最後の試合は勝ったか? |
| ■最後に得点したのは誰か? |              |

#### 4. バランステスト(単独では必須ではない)

非利き足を後ろにして、そのつま先と反対側の足の踵を接して 1 直線に並べて立つ。体重を両足に均等にかけ、手を腰から離さず目を閉じたまま20秒間安定性を維持する。

↑ 20秒間観察し、6回以上手が腰から離れる、目を開ける、つま先を踵が離れる、よろめく、などあれば、脳振盪の症状の可能性あり

**脳振盪の疑いがある選手は直ちに競技をやめさせて、医学的評価を受けさせてください。  
また 1 人きりにしたり、自動車の運転をさせたりしてはいけません。**

脳振盪(または疑い)と診断された場合は、脳が回復するまでに時間を要しますので、段階を踏んだ競技復帰が必要であり、復帰方法(段階的競技復帰プロトコル:GRTP)も決まっていますので、その方法に従ってください。

参考:SCAT(Sports concussion Assessment Tool) スポーツによる 脳振盪評価ツール

第 3 版: (13 歳以上用) [http://www.fujiwaraqol.com/concussion/scat3\\_ja.pdf](http://www.fujiwaraqol.com/concussion/scat3_ja.pdf)

第 3 版 (5-12 歳用) [http://www.fujiwaraqol.com/concussion/child\\_scat3\\_ja.pdf](http://www.fujiwaraqol.com/concussion/child_scat3_ja.pdf)

第 2 版 <https://www.rugby-japan.jp/about/committee/safe/concussion2012/guideline/scat2.pdf>

Pocket SCAT2(SCAT2 簡易版) [https://www.rugbyjapan.jp/about/committee/safe/concussion2012/guideline/Pocket\\_scat2.pdf](https://www.rugbyjapan.jp/about/committee/safe/concussion2012/guideline/Pocket_scat2.pdf)

PCRT(ポケット脳振盪認識ツール) [http://www.fujiwaraqol.com/concussion/port\\_ja.pdf](http://www.fujiwaraqol.com/concussion/port_ja.pdf)