

みんなの健康ラジオ

『脳振盪に気をつけよう②』

(2017年12月21日放送)

横浜スポーツ医会

横浜市立みなと赤十字病院

持松泰彦

ポケットSCAT 2 「脳振盪・疑い」簡易判断表（抜粋）

- 1. 所見

頭部、顔面、頰部、或いは他の部位への衝撃の後で以下の所見がみられる：意識消失、ぼんやりする、嘔吐、不適切なプレー、ふらつく、反応が遅い、感情の変化（興奮状態、怒りやすい、神経質、不安など、いつもと違う状態）

- 2. 症状

頭痛、ふらつき、霧の中にいる感じ、質問に正しく答えられない（日時・場所・試合結果などを聞く）

- 3. バランステスト

利き足でない足を後ろにして、そのつま先を反対側のかかたに付けて一直線に立って、手を腰に閉眼

20秒間で6回以上バランスを崩すか（判断の規定あり）

脳振盪になったら

- まずは休養 体も頭も休ませること
- 一見なんともなくとも、競技に戻ってはならない
- 受傷日は、勉強もしない方がよい
- 翌日動いて、大丈夫なら日常活動に戻る
- 一日様子を見て、大丈夫なら軽いジョギングから
- 一日ずつ負荷を上げて、調子が悪くなったら一段階戻る
- 試合形式の練習は、早くても1週間後
- ゲームは2週間以降
- 脳の状態が回復するには、2週間くらいかかる

医療機関への受診と検査

- 脳振盪が疑われた場合、症状が消失しても医師の診断と指導を受けることが推奨される
- 気を失った場合、症状が続く場合は当日か翌日に検査を受けるべき：時間がたつと、小さな出血や打撲痕は消えてしまうため損傷があったのか、判らなくなる
- 頭部のCT,MRIどちらでも良い
- 通常は、画像診断結果は正常所見である
- 大病院より、診断器機のあるクリニックが推奨される
- 頭痛・嘔気・肩や首の張りに鎮痛剤、湿布は使って良い
- 運動負荷を上げるのは、症状を抑える薬が不要になってから：医師の診察後が望ましい

脳振盪を防ぐためには

- 水分は充分にとる：脱水で脳は縮み、揺れやすくなる
- 格闘技では、体格差・技術差の少ない組み合わせとする
- フルコンタクトの練習（回数）を減らす
- 初心者のフルコンタクトの練習には、特別な配慮をする
- フルコンタクトの練習は、疲労が少ない状況で行う
- 脳振盪を起こしたらすぐに競技を中止にする
- 脳振盪を隠さないチーム風土を作る
- 脳振盪発生率をチーム内で認識し、評価、対策を講じる

段階的競技プロトコール

- 第1段階：活動なし 体も頭も使わずに完全に休む
- 第2～5段階：制限付き運動

2：軽い有酸素運動

ウォーキング、自転車エルゴなど

3：スポーツに関連した運動

ランニングなど、頭部に衝撃のないもの

4：接触プレーのない運動・訓練

頭への衝撃、頭の回転を伴う運動を含む

5：接触プレーを含む練習

メディカルチェックを受けた後に開始

第6段階：プレーへの復帰

*各段階は24時間以上あける。症状が出ると24時間休む

(日本臨床スポーツ医学会 頭部外傷10か条の提言より)