

## 脳振盪が疑われる場合は

### 脳振盪が疑われた場合に注意すべきこと

初めの 24 時間まで、さらに 48 時間までで問題が起こりえるので、受傷した選手はその日は一人にしないこと。次の症状があればすぐに病院に連れて行く。

1. 頭痛が強くなる。
2. 眠気が強くなる、目覚めた状態でいられなくなる。
3. 周りにいる人や自分が今いる場所がわからなくなる。
4. 嘔吐を繰り返す。
5. いつもと違う、混乱している、イライラしている様子がみられる。
6. 痙攣が起こる。
7. 手足に力が入りにくくなる。
8. しっかり立てなくなる。話す言葉が不明瞭になる。
9. 首の痛みが続く、または増してくる。(特に小学生の場合)

### プレーへの復帰

脳振盪ガイドラインの段階的復帰プロトコール (GRTP) に従ってください。

その他の注意点として

- 飲酒は禁止。(症状が改善するまで禁止)
- 医学的に必要とされている以外の薬は飲まないこと
- 特に、睡眠薬は禁止。(意識障害と区別しにくくなるため)
- アスピリン、痛み止めなども使用しないこと。(出血を悪化させる事があるため)
- 運転はしないこと。(運転は医師の許可を受けてから)

### 小学生の場合の注意点

小学生は低学年ほど自分の病態を示すことができず、対応が後手に回る場合があります。練習後も普段と比べてなにか気になることがあるようならばすぐに病院で受診してください。

- 症状が悪化したら、コンピューターゲーム、インターネットゲーム、その他のテレビゲームなどはやらないようにすること。
- 診察した医師が処方した薬以外は、例えば痛み止めでも親の勝手な判断で薬を飲ませないこと。
- 受傷後少なくとも 24 時間は休息をとる様にしますが、学校で勉強に集中できないようなら 1-2

日は休んで様子を見ることも理にかなっています。但しこれ以上長引くとなると普通ではありません。

(以上 SCAT3、child SCAT3 より)