

Concussion Training for Coaches

序

学校管理下のスポーツにともなう重大事故のうち、柔道における事故の相対頻度が高く、それも急性硬膜下血腫などの脳損傷によるものが多いことが明らかにされて以来、学校の授業等における柔道指導のあり方が問われるようになりました。しかし、いうまでもなく、頭部外傷は柔道に限って生じるものではなく、学校内外のあらゆる場面で生じる可能性があります。急性硬膜下血腫などの重篤な脳損傷を防ぐためには、脳しんとうを的確に認識し、適切に対処することが重要であることが明らかになっています。

アメリカ合衆国の疾病対策予防センター (Centers for Disease Control and Prevention; CDC) では、脳しんとうの認識、対処等のためのプログラム、“Heads Up” concussion を用意しており、その中のひとつに Concussion Training for Coaches があります。とても役に立つコースなので、子どもにかかわるすべての方々、なかでも学校の先生方には、是非ご覧いただきたいと思っております。しかし、当然ながら、ことばはすべて英語ですので、それだけで二の足を踏んでしまう方が多いのではないかと懸念しております。そこで、そのせりふの日本語訳をここにお示しすることにいたしました。日本語だけ読んでもわかりやすいようにかなりの意識をしています。ご了解ください。また、誤訳、誤字、脱字等にお気づきになりましたら、お知らせくださいますようお願いいたします。

なお、“heads up”とは、「気をつけろ！」という意味で、注意をうながし、警告するためのことば(間投詞)です。特に上から落下物があつたり、狭い通路をとるときなどに使われますが、その他の危険に対しても用いられます。CDC では、これを脳しんとうに対処するためのプログラムのタイトルとして用いています。

Concussion Training for Coaches の URL は下記です。

<http://www.cdc.gov/concussion/HeadsUp/Training/index.html>

上記のサイトを開くと、はじめにボックスが出てきますので、ご自分のお名前を入力して“submit”をクリックしてください。すべてのコースを終了し、最後の試験を合格すると、そのお名前が入った修了証書(certificate)が発行されます。

また、このコースの画面右下の cc と書いてあるところにカーソルを持っていき、closed caption を選ぶと、字幕が出ます。Download This Video のボタンをクリックすれば、動画をダウンロードすることもできます(全部ではありません)。

Script(せりふ)は下記に掲載されています。ただし、この script の記載と実際のコースのせりふには若干の異同があります。また、各 Lesson 後の Quiz は記載されていません。

http://www.cdc.gov/concussion/headsup/pdf/Heads_Up_Concussion_in_Sports_Script-a.pdf

最後の Final Quiz for Coaches は下記に記載があります。

http://www.cdc.gov/concussion/headsup/pdf/Heads_Up_Quiz-a.pdf

以下の注意書き(fact sheets)もご参照ください。

http://www.cdc.gov/concussion/pdf/athletes_Eng.pdf

http://www.cdc.gov/concussion/pdf/parents_Eng.pdf

http://www.cdc.gov/concussion/pdf/coaches_Engl.pdf

http://www.cdc.gov/concussion/pdf/TBI_factsheet_TEACHERS-508-a.pdf

Narrated by CHRIS NOWINSKI

Former Harvard football player and WWE pro wrestler,
retired at 24 due to concussion.

ナレーション: CHRIS NOWINSKI

もと、ハーバードのフットボール選手であり、WWEのプロレスラーでもあったが、
脳しんとうのため、24歳のときに引退した。

PLEASE NOTE:

Do not close or refresh your browser as this will restart the course. If you need to exit the training at any point, you will be returned to the beginning. However, the Resource Center is always available.

注意:

ブラウザを閉じたり、更新したりすると、再度初めから始まりますので、ご注意ください。ただし、the Resource Center はいつでも使うことができます。

INTRODUCTION

Each day in our nation, hundreds of thousands of young athletes head out to fields, ice and gymnasiums to practice and compete in a wide variety of sports. There's no doubt that these sports are a great way for kids and teens to stay healthy, as well as learn important leadership and team-building skills. But medical researchers have discovered young athletes, especially kids and teens, often don't recognize their own limitations; especially when they have a concussion.

わが国では毎日、数十万人の若い競技者が競技場やスケートリンク、体育館に出向き、様々なスポーツの練習や試合をしています。疑いなく、これらのスポーツは青少年が健康を保ち、大切なリーダーシップやチームをまとめていく技術を学ぶ上で重要な役割を果たしています。しかし、医学研究者によると、若い競技者、特に青少年は自らの限界をはっきりととらえていないことが多く、脳しんとうを起こした場合は特にそのようです。

Youth concussion can have long term impacts on young athletes such as their health, memory, learning and even their survival. This has led to a new effort to improve prevention, recognition and response to sports-related concussion.

若年期の脳しんとうは、若い競技者の健康、記憶、学習に対して長期にわたる影響を与えることがあり、生命にかかわることすらあります。このようなことから、スポーツに関連した脳しんとうをよりの確に予防し、認識し、対処できるようにするために、新たな努力が行われるようになりました。

That's where you come in. It's your responsibility, as a coach, to help recognize and make the call to pull an athlete off the field, ice, or court if you think that player might have a concussion.

このプログラムはそのためのものです。競技者が脳しんとうを起こしたかもしれないと思ったときに、それを認識し、フィールド、スケートリンク、あるいはコートから競技者を引きあげるように指示を出すのを援助するのは指導者としてのあなたの責務です。

The purpose of this training module is to help you better understand the impact of concussion, as well as how to recognize it in your players.

この訓練プログラムは、脳しんとうが与える影響についての理解を深め、選手が脳しんとうを起こした時にそれを認識する方法を身につけてもらうことを目的としています。

Let's start with a few basic facts concerning concussion:

まずはじめに、脳しんとうに関する基本的な事実を見ておきましょう。

- All concussions are serious.

すべての脳しんとうは重大である。

- Concussions can happen in any sport or recreational activity.

脳しんとうはいかなるスポーツでも、あるいはレクリエーション活動でも生じる可能性がある。

- Recognizing and responding properly to concussions when they first occur can help prevent further injury or even death.

脳しんとうは最初に起きた時に認識し、適切に対処しなければならない。看過すると、さらなる損傷を起こし、死亡に至ることさえある。

NAVIGATION

The clipboard navigator at the left of the screen will help you monitor your progress in the course and will allow you revisit any lessons you've completed.

画面左のclip-board navigatorを見ると、このコースのどこまで進んだかがわかります。また、見終わった項目にもう一度戻することもできます。

RESOURCE CENTER

At any time during the course, you may select the Resource Center to view important documents, lists, websites and additional video content. When you are finished with the Resource Center, simply close it and the course will resume where you left off.

コース途中のいつでも、“**RESOURCE CENTER**”を選べば、重要な文書、リスト、ウェブサイト、および追加の動画を見ることができます。**RESOURCE CENTER**を終了したら、それを閉じればもとのコースに戻ることができます。

Let's get started.

さあ、始めましょう。

Dr. Robert Cantu, MD, FACS, FACSM

Clinical Professor Department of Neurosurgery

Co-Director, Center for the Study of Traumatic Encephalopathy, Boston Univ School of Medicine

>> It's absolutely essential that we have education for coaches so that if they recognize any of these symptoms, they can immediately remove the youth from competition.

指導者のための研修を持ち、これらの症状のいずれかを認めた時、ただちに若者を競技から引きあげさせることができるようにすることが絶対的に必要なのです。

SCENARIO: AFTER THE COLLISION

シナリオ:衝突の後で

Time out, time.

タイム、タイム。

What's up, coach?

コーチ、どうしたんですか？

You okay? That was quite a hit. I think maybe you need to take a break.

大丈夫かい？ かなり強く打ったよ。ちょっと休んだ方がよさそうだね。

But coach, I'm fine.

いいえコーチ、大丈夫です。

Oh, I understand. But that was quite a collision. I think maybe you should sit the rest of this one out, okay? I'd like the athletic trainer to take a look at you as well, okay?

おお、わかった。しかし、かなり強くぶつかったからね。この試合は残りは出ないで休んでいた方がいいと思うよ。いいかい？ それからトレーナーに君のことを見てもらおうと思っているけど、いいね？

Oh, come on coach.

え、コーチ、それはないですよ。

Hey, better safe than sorry. You're my responsibility out there, it's my call.

いやいや、用心にこしたことはないよ。ここでは君に対して私に責任があるんだ。私の務めなんだよ。

But I'm fine.

でも、大丈夫ですよ。

Just go sit down and cheer for your team right now, okay? We'll talk about it after the game?

行って、坐って、今はチームを応援してくれないか？ 試合が終わったらゆっくり話そう。

All right.

わかりました。

How are you feeling?

どうだい？

I feel fine. I could have played.

大丈夫です。プレイできていたと思います。

You're probably right Chad, but I want to make sure you don't have any sign of a concussion after that hit.

多分君の言うとおりだよ、チャッド。でもね、あの衝突の後で脳しんとうの所見がないかどうか確かめなければいけなかったんだよ。

I didn't even pass out. I don't even have a headache.

気を失ったりなんかしませんでしたよ。頭痛だってありません。

It doesn't mean you couldn't have done some damage when you took that hit. Concussions are tricky and we've got to be sure.

だからといって、あの衝突のときにダメージを受けなかったとは言えないんだよ。脳しんとうはむずかしいんだよ。だから、念には念を入れないとね。

That was a great game. How are you feeling Chad?

いい試合だったね。どうだい、チャッド？

I'm fine.

大丈夫だよ。

Thanks for coming over.

来てくださいますありがとうございます。

Yeah.

ああ。

I want you to know I took him out because of the hit he took out there, but I really think he's fine. But I'd like you to take this with you. It lists the symptoms of a concussion, as the symptoms can take time to show up. And you may want to keep an eye out for anything unusual over the next couple of days as well.

彼を引きあげさせたのはあの衝突を受けたからだということをご理解いただきたいと思います。きっと大丈夫だろうとは思いますが、これをお持ちいただけますか。ここに脳しんとうの症状が挙げてあります(訳注:冒頭に述べました保護者用の注意書きです)。と申しますのは、時間がたってから症状が出ることもあるからです。さらに、これから数日の間は何かいつもと違うことがないか、気を付けて見ていただけますでしょうか。(訳注: you may want to do は婉曲な依頼の表現です)

Okay, we will.

わかりました。そうします。

So, when can I play again?

それで、いつまたプレイできますか？

Well, the next game is Saturday and I'd like you to have the athletic trainer take a look at you at tomorrow's practice.

そうだね、次の試合は土曜日だね。明日の練習のときにトレーナーに見てもらった方がいいね。

And you may want to have him examined by a doctor just to be sure.

それから、医師にも診てもらった方がよろしいかと思います、念のために。

Is it really necessary? He seems fine.

それって本当に必要ですか？ 大丈夫そうに見えますよ。

QUESTION

Who is responsible for deciding when and if an athlete is cleared to return to play after being diagnosed with a concussion?

質問

脳しんとうと診断された後で、競技に戻ってよいかどうか、およびそれはいつかを判断するのはだれの責任でしょうか。

ANSWER

A health care professional. After you remove an athlete with a suspected concussion from practice or play, the decision about returning to practice or play is a medical decision. Most athletes with a concussion recover quickly and fully. However, returning to activities too soon can slow recovery and the time it takes for athletes to be able to participate in sports.

答え

医師(訳注: health care professional は必ずしも医師ではありません。しかし、日本では医師、特に脳神経外科医が判断すべきです)。脳しんとうの疑いがある競技者を練習または競技から引きあげさせた後、練習または競技へ復帰させるかどうかについての判断は医学的になされるべきです。脳しんとうを起こしてもほとんどの競技者はすみやかにかつ完全に回復します。しかし、活動に

復帰するのが早すぎると、回復が遅れ、スポーツに参加できるようになるのに時間がかかることになります。

He took a pretty hard hit, and an even harder fall. And we need to be absolutely sure that putting him back on the field won't do any harm.

かなり強い衝撃を受けていますし、転倒はさらに激しかった。だから、フィールドに戻してもなんら問題ないということを是非確かめておきたいのです。

Okay, if you say so. I mean, we want to make sure he's okay too.

わかりました、そこまでおっしゃるなら。というか、私たちもこの子が大丈夫なことを確かめたいと思います。

LESSON 1

Understanding Concussion

脳しんとうを理解すること

A concussion is a type of traumatic brain injury – or TBI – caused by a bump, blow, or jolt to the head or by a hit to the body that causes your head and brain to move rapidly back and forth.

脳しんとうは外傷性脳損傷(traumatic brain injury: TBI)のひとつで、頭が衝撃や打撲を受けたり、激しく揺さぶられることによって、あるいは身体への強打によって、頭と脳が前後左右に急速に動かされることによって生じます。

This sudden movement can literally cause the brain to bounce around or twist in the skull, stretching and damaging the brain cells and creating chemical changes in the brain.

この突然の動きによって、文字通り脳は頭蓋内で跳ねまわされ、よじられ、脳細胞が引っ張られて損傷を受け、脳内に化学的な変化を生じます。

What you might not know is that these chemical changes make the brain more sensitive to any increased stress or injury until it fully recovers.

ご存じないかもしれませんが、このような化学的な変化が生じると、完全に回復するまでの間、脳はストレスがわずかでも増したり、傷害を受けたりすることに対して、損傷を受けやすくなっています。

Unlike a broken arm or other injuries that you can feel with your hands or see on an x-ray, you can't see a concussion. It is a disruption of how the brain works. It is not a “bruise to the brain.” That is why brain CAT scans and MRIs are normal with most concussions.

腕の骨折やその他のけがの場合には、手で触れて感じたり、X線写真で見たりできますが、脳しんとうを目で見ることはできません。脳しんとうは脳の機能の障害です。「脳の青あざ」ではありません(訳注:bruise は挫傷と訳されるのが一般的ですが、ここでは疾患としての挫傷ではなく、目で見てわかるけがという意味で、青あざと訳しました)。このため、ほとんどの脳しんとうにおいて、脳のCT

や MRI では異常を認めません。

Causes of Concussion

脳しんとうの原因

There are many potential causes of concussion, including:
脳しんとうの原因となりうることはいろいろあります。たとえば

- ・ A knock to the head from a fall…
転倒して頭を打ったり、…
- ・ A jolt to the torso from a collision…
衝突によって、体幹が大きく揺すられたり、…
- ・ A hit to the head from a stick or ball…
スティックやボールが頭に当たったり、…

A concussion can occur from any type of contact such as colliding with a player, a goalpost, the ground, or another obstacle. Concussions can also occur outside of sports, ranging from bumping your head on a door to being in a car crash.

脳しんとうはいかなるタイプの接触によっても生じます。たとえば、他の競技者との衝突や、ゴールポスト、地面、あるいは他の障害物との衝突などです。また、脳しんとうはスポーツ以外の場面でも生じます。ドアに頭をぶつけるようなことから、自動車事故までさまざまなことがその原因となります。

Don't be fooled!

惑わされてはいけません。

>>Everything above the neck, essentially above the clavicles, the neck and the head, if there are injury symptoms referable to the cervical spine, referable to the brain, it is absolutely not safe to continue the athletic contest.

首より上のものは何であっても、要するに鎖骨より上ですが、首と頭、頸椎からと考えられるような症状、脳からと考えられるような症状があつたら、競技を続けさせることは絶対に危険です。

Potential Consequences of a Concussion

脳しんとうの結果として起こりうること

Concussions affect people differently. While most athletes with a concussion recover quickly and fully, some will have symptoms that last for days, or even weeks. A more serious concussion can last

for months or longer.

脳しんとうによる影響は人によって異なります。多くの競技者がすみやかに、かつ完全に回復する一方で、数日間あるいは数週間も症状が持続する人もいます。さらに重症な場合には数か月あるいはそれ以上続くこともあります。

Not giving the brain enough recovery time can be dangerous. A repeat concussion during recovery, usually within hours, days, or weeks can slow recovery or increase the chances for long-term problems. In rare cases, repeat concussions can result in brain swelling or permanent brain damage. It can even be fatal.

脳に回復のための時間を十分に与えないことは危険です。回復過程にあるときに一通常、数時間、数日間、数週間以内一再び脳しんとうを起こすと、回復が遅れたり、長期に続く問題を生じる可能性が高くなります。まれにではありますが、くりかえし脳しんとうを起こすと、脳がはれたり、永続的な脳の障害を生じることがあります。致死的なことさえあります。

While rare, permanent brain damage and death are two potential consequences of not identifying and responding to a concussion in a proper or timely manner.

たとえまれではあっても、脳しんとうを適切に、あるいは速やかに認識し、対処しなかったときには、その結果として永続的な脳の障害と死の2つが起こる可能性があります。

Bill Curry, BS, MBA

Head Coach Georgia State University

>> You can lose a child by being inattentive, by not getting a rapid attention to the disorder.

不注意だったり、この傷病に迅速な注意を払わなかったりしたら、子どもを死なせることがあります。

That's why it is incredibly important for you to pull an athlete you suspect has a concussion from play.

だからこそ、脳しんとうを起こしたのではないかと思ったら、競技から引きあげさせることが何にもまして重要なのです。

Did You Know?

知っていましたか？

- ・ Most concussions occur without loss of consciousness.

ほとんどの脳しんとうは意識消失をとまなわない。

- ・ Athletes who have, at any point in their lives, had a concussion have an increased risk for another concussion.

かつて一度でも脳しんとうを起こしたことのある競技者は、新たな脳しんとうを起こす危険性が高い。

- ・ Young children and teens are more likely to get a concussion and take longer to recover than

adults.

若年者(19 歳以下)は成人と比べて、脳しんとうを起こしやすく、回復にも時間がかかる。

SCENARIO:SIT THEM OUT

シナリオ:休ませる

Are you okay?

大丈夫？

Yeah, I'm okay.

うん、大丈夫よ。

Well, you look a little shaken up. Why don't you sit down and relax for awhile?

そうね、ちょっと様子が変だけど。少しの間、坐って休んだらどう？

Coach, I'm fine. Just let me get back in there.

コーチ、私、大丈夫よ。もとに戻らせてよ。

Fine, huh, how's your head?

大丈夫って？ 頭はどう？

It's fine.

大丈夫です。

No headache or dizziness?

頭痛くない？ ふらふらしない？

Well, I have a little headache.

うーん、少し頭が痛いわ。

Well, that's what worries me. When you suddenly crashed into another player like you just did, it can make your brain bang or twist around inside of your skull. If that did happen and you start to play hard again, it could make things much worse. It's not worth the risk. Have a seat.

私が心配しているのはそのことよ。さっきみたいにほかの子と急にぶつかったらね、頭の中で脳がぶつかったり、回ったりしちゃうことがあるの。そんなことが本当に起こって、また激しくプレイすると、もっとずっとひどいことになるかもしれないのよ。そんな危ないことをすることはないわ。だから、坐ってて。

Coach, there's only a couple minutes left.

コーチ、あとたった 2、3 分よ。

Look, I know you want to play, but trying to tough it out to win one game is not worth the risk. So have a seat.

いい、プレイしたい気持ちはわかるわ。でもね、ひとつの試合に勝とうとして頑張って、からだをこわしたら何にもならないわ。だから、坐っていなさいね。

Are you pulling her out?

あの子を出させないつもり？

Yes, I am.

そのとおりよ。

It's all tied up, we could really use her out there.

今同点なのよ、あの子をここで使うべきだわ。

You saw how hard they ran into each other out there. It's not worth the risk. She may have a concussion. She stays out.

子どもたちが激しくぶつかり合ったのを見たでしょ。危険を冒す意味はないわ。あの子は脳しんとうを起こしているかもしれないわ。だから休ませるのよ。

Do you really think it's that serious?

本当に、そんなに深刻なことなの？

I don't know. But at her age, even if we lose this game, she'll still have years to win. If we miss a concussion and it gets worse, she'll have years of who knows what. She stays out.

わからないわ。でもね、あの子の年齢なら、この試合に負けたとしても、これから何年でも勝つことはできるわ。でも、もし脳しんとうを見逃して、それが悪化したとしたら、これから何年もどんなことが待っているか、誰にもわからないわ。あの子は休ませます。

What about them?

あの人たちはどうなの？

QUESTION

Do coaches need the permission of a parent to remove an athlete from play when they believe there could be a concussion?

質問

指導者は競技者が脳しんとうを起こしている可能性があると考えたとき、プレイをやめて休ませるのに保護者の許可を得る必要があるでしょうか？

ANSWER

No. The coach should always remove an athlete from practice or play when concussion is suspected. Remember, when in doubt, sit them out. The athlete's parents should be informed about the possible concussion and should monitor the athlete for signs or symptoms that appear or get worse. This is important, as concussion signs and symptoms may not be noticeable or show up for hours or days following the injury.

答え

ありません。脳しんとうを疑ったら、必ず練習または競技から競技者を引きあげさせなければなりません。いいですか、疑わしければ、競技をやめて休ませてください(迷ったら、ベンチへ)。保護者には脳しんとうの疑いがあることを知らせ、所見や症状があらたに出現したり、悪化したりしないかを見ておいてもらう必要があります。これは重要なことです。脳しんとうの所見や症状は受傷後何時間もあるいは何日もして、はじめて気づかれたり、発現したりすることがあるからです。

(訳注:お気づきのことと思いますが、“When in doubt, sit them out.”は韻を踏んでいます。標語として覚えやすくする配慮でしょう。日本語も語呂がいいものを考えてみたのですが、よいものを見つけません。とりあえず、「迷ったら、ベンチへ」としてみました。)

The parents? They'll get over it. And hopefully, because she sat out, and didn't have a chance to make her injuries worse, so will she.

ご両親？ きっとわかってくれるわ。おそらく、あの子は坐って休んでいるし、けがを悪化させるようなことをしていないから、あの子もきっと乗り越えてくれるわ。

LESSON 1 QUIZ

QUESTION 1

A concussion is a type of traumatic brain injury (or TBI) caused by a bump, blow, or jolt to the head or by a hit to the body that causes the head and brain to move rapidly back and forth.

脳しんとうは外傷性脳損傷(TBI)のひとつで、頭が衝撃や打撲を受けたり、激しく揺さぶられることによって、あるいは身体への強打によって頭と脳が前後左右に急速に動かされることによって生じる。

A: True

B: False

Correct Answer: True. This sudden movement can literally cause the brain to bounce around or twist in the skull stretching and damaging the brain cells and creating chemical changes in the brain.

正解: True. この突然の動きによって、文字通り脳は頭蓋内で跳ねまわされ、よじられ、脳細胞が引っ張られて損傷を受け、脳内に化学的な変化を生じます。

QUESTION 2

Which of the following is true?

正しいのはどれですか?

A: Most concussions occur without loss of consciousness.

ほとんどの脳しんとうは意識消失をともなわない。

B: Athletes who have ever had a concussion are at increased risk for another concussion.

かつて一度でも脳しんとうを起こしたことのある競技者は、新たな脳しんとうを起こす危険性が高い。

C: Young children and teens are more likely to get a concussion than adults and they take longer to recover than adults.

若年者(19歳以下)は成人と比べて、脳しんとうを起こしやすく、回復にも時間がかかる。

D: All of the above.

上記のすべて。

All of the statements are true.

述べられていることはすべて正しい。

QUESTION 3

Why is it important to recognize and respond properly to a suspected concussion?

脳しんとうが疑われた時、それを認識し適切に処置することが重要なのはなぜですか?

A: Not giving the brain enough recovery time after a concussion can be dangerous. A repeat concussion that occurs before the brain recovers from the first concussion can slow recovery or

increase the chances for long-term problem.

脳に十分な回復のための時間を与えないことは危険である。第1回目の脳しんとうから脳が回復する前に再び脳しんとうを起こすと、回復が遅れたり、長期に続く問題を生じる可能性が高くなる。

B: You can't see a concussion like you can a broken bone, but it is a disruption of how the brain works and a serious issue.

骨折と違い、脳しんとうは目で見ることができない。脳しんとうとは脳の働きの異常であり、重大な問題である。

C: While rare, permanent brain damage and death are two potential consequences of not identifying and responding to a concussion in a proper or timely manner.

たとえまれではあっても、脳しんとうを適切に、あるいは速やかに認識し、対処しなかったときには、その結果として永続的な脳の障害と死の2つが起こる可能性がある。

D: All of the above.

上記のすべて。

All of the above. All of the statements are true and are reason to recognize and respond properly to a suspected concussion.

述べられていることはすべて正しい。脳しんとうが疑われたときにそれを認識し、適切に対処しなければならないのはこのようなことがあるからです。

LESSON 2

What to Watch for

何に気をつけるべきか

As a coach you're the first defense, ready to jump in to help if something seems "off"—even when an athlete doesn't know it or want to admit it.

指導者は競技者を守るべき第1のディフェンスであり、何かが“おかしい”と思ったらいつでもすぐに飛び込んで行き、助けなければなりません。たとえ、競技者自身が気づいていなかったり、認めようとしなかったとしても。

Remember, you can't see a concussion, like you can see a broken arm, and there is no one single indicator for concussion. Instead, recognizing a concussion requires watching for different types of signs or symptoms.

いいですか、腕の骨折なら見ればわかりますが、脳しんとうは目で見ることができません。これがあつたら脳しんとうという指標もありません。このため、脳しんとうに気づくには、様々なタイプの所見や症状に注意を払っている必要があります。

So, to help recognize a concussion, you should watch for and ask others to report the following two things among your athletes:

そこで、脳しんとうを見逃さないために、次の 2 つのことが競技者の中に見られないかに注意を払うとともに、ほかの人にも、もしそのようなことがあれば報告するように頼んでおかなければなりません。

1 A forceful bump, blow, or jolt to the head or body that results in rapid movement of the head.

頭部または体部に激しい衝突、打撃、またはゆさぶりが加わり、その結果頭部に急速な運動が生じること。

—and—

2 Any concussion signs or symptoms, such as a change in the athlete's behavior, thinking, or physical functioning.

脳しんとうにともなう何らかの所見または症状、たとえば競技者の行動、思考、身体機能の変化など。

Keep the following list of signs and symptoms on hand. Athletes who exhibit or report one or more of the signs and symptoms listed below, or simply say they just “don't feel right” after a bump, blow, or jolt to the head or body, may have a concussion.

以下に示す所見および症状の一覧を手元に用意しておいてください。頭部あるいは体部に衝突、打撃、またはゆさぶりが加わったのちに、これらの所見および症状をひとつでも認めたり、自分で申告したり、あるいは単に“調子がよくない”と言ったりしたときには、その競技者は脳しんとうを生じている可能性があります。

When you're ready to proceed, click NEXT to continue the course.

先に行ってよければ、NEXT をクリックして次に進んでください。

.....

SIGNS OBSERVED BY COACHING STAFF

所見:指導者による気づき

Appears dazed or stunned

ぼーっとしている、ぼんやりしている。

Is confused about assignment or position

やるべきことやポジションがわかっていない。

Forgets sports plays

どんなスポーツをしていたか思い出せない。

Is unsure of game, score, or opponent

試合、点数、対戦相手がよくわかっていない。

Moves clumsily

動きがぎこちない。

Answers questions slowly
質問に対する答えが遅い。

Loses consciousness (even briefly)
意識を失う(たとえ短時間でも)。

Shows behavior or personality changes
行動や様子がいつもと違う。

Can't recall events prior to hit or fall
受傷前のことを思い出せない。

Can't recall events after hit or fall
受傷後のことを思い出せない。

SYMPTOMS REPORTED BY ATHLETES

症状: 競技者による報告、訴え

Headache or “pressure” in head
頭が痛い、重い、割れるような感じがする。

Nausea or vomiting
気分が悪い、吐き気がする、吐く。

Balance problems or dizziness
よろめく、ふらつく。

Double or blurry vision
ダブって見える、ぼやけて見える。

Sensitivity to light
明るさに過敏、やけにまぶしく感じる。

Sensitivity to noise
音に過敏、やけにうるさく感じる。

Feeling sluggish, hazy, foggy, or groggy
だるい、もやもやとしてはっきりしない、もうろうとする、からだが重い、思うように動けない。

Concentration or memory problems

集中できない、覚えられない、思い出せない。

Confusion

混乱している。なんだかよくわからない。

Does not “feel right”

とにかく、何かおかしい。

.....

Signs and symptoms of concussion generally show up after the injury. But the full effect of the injury may not be noticeable at first and some symptoms may not show up for hours or days. For example, in the first few minutes the athlete might be slightly confused or appear a little bit dazed, but an hour later they can't recall coming to the game.

脳しんとうの所見や症状は、一般的には受傷後から現れます。しかし、受傷の影響がはじめからすべて気づかれるとは限りません。症状によっては数時間あるいは数日たってから現れるものもあります。たとえば、はじめの数分間はわずかに混乱していたり、あるいはほんの少しボーっとしている程度であっても、1 時間後には試合に来たことも思い出せないことがあります。

So assess the player, then assess the player again. Make sure that the athlete is supervised for at least one or two hours after you suspect a concussion. Also, talk to the athlete's parents about watching for symptoms at home and when the athlete returns to school.

したがって競技者の状態を見定め、また繰り返し、見定めてください。脳しんとうを疑ったら、少なくとも 1、2 時間はひとりにせず、誰かが見ているようにしてください。さらに、保護者に対して、家庭で症状に気をつけるべきこと、および学校にはいつ戻ってよいかについて話をしてください。

Gerard A. Gioia, PhD

Director of the Safe Concussion Outcome Recovery and Education

Children's National Medical Center in Washington DC

>> The issue of concussions in youth sports is important because you're talking about potential threat to the development of that youngster's brain. And certainly their brain is what is going to drive their development, their livelihood, their learning, social interaction and all of those things are critically important. Anything that potentially affects that in a negative way has to be fully reckoned with and dealt with.

若年者のスポーツにおいて脳しんとうの問題は重要です。それはその青少年の脳の発達に対する潜在的な脅威の話だからです。間違いなく脳は彼らの成長、将来の職業、学習、社会的な関係などすべての決定的に重要なことを動かしていきます。いかなるものであっても、それに負の作用を働く可能性のあるものは、十分に考慮し、対処しなければなりません。

The key is to keep a list of concussion signs and symptoms on your clipboard. Repeatedly use it to check on athletes you suspect might have a concussion. In the Resources Section of the training site, you can download CDC's Heads Up materials with concussion signs and symptoms to place on your clipboard for all practices and games as well as post in the locker rooms.

脳しんとうの所見と症状のリストをクリップボードに挟んでおくことが大切です。脳しんとうを疑う競

技者がいたら、くりかえしそれを用いてチェックしてください。このトレーニングサイトの Resources Sectionにおいて、CDCのHeads Upに関する資料をダウンロードできます。そこには脳しんとうの所見や症状が書かれていて、すべての活動や試合の際のクリップボードに挟んでおいたり、ロッカールームに掲示したりすることもできます。

At any time during this course you can click on the RESOURCE CENTER in the navigation clipboard to view these and other resources.

このコースのいつでも navigation clipboard の RESOURCE CENTER をクリックすればこれらの資料や他の資料を見ることができます。

Danger Signs

危険な徴候

If the signs or symptoms get worse, you need to consider it a medical emergency.

所見や症状が悪化したら、医学的な緊急事態と考えなければなりません。

In rare concussion cases, a dangerous blood clot may form on the brain and squeeze the brain against the skull. Call 9-1-1 or take the athlete to the emergency department right away if after a bump, blow, or jolt to the head or body, the athlete exhibits one or more of the following danger signs:

脳しんとうにおいて、まれにではありますが、脳の表面に危険な血の塊が形成され、それが脳を頭蓋骨に押し付けることがあります。頭部または体部に衝突、打撃、またはゆさぶりが加わったのち、以下の危険な徴候をひとつでも認めたら、ただちに救急出動を要請してください。

- ・ One pupil larger than the other
瞳孔(目の中央の黒い部分)の大きさが左右で異なる。
- ・ Drowsiness or inability to wake up
うとうとしている、起こしても起きない。
- ・ A headache that gets worse and does not go away
頭痛が一層ひどくなり、消えない。
- ・ Weakness, numbness, or decreased coordination
力が入らない、感覚が鈍い、協調運動ができない。
- ・ Repeated vomiting or nausea
嘔吐や吐き気を繰り返す。
- ・ Slurred speech
言葉がはっきりしない、ろれつが回らない。

・ Convulsions or seizures

痙攣(けいれん)、ひきつけ。

・ Inability to recognize people or places

人または場所が認識できない。(相手が誰か、ここがどこかがわからない)

・ Increasing confusion, restlessness, or agitation

ますます混乱する、落ち着きがなくなる、興奮する。

・ Unusual behavior

奇異な行動をとる。

・ Loss of consciousness (even a brief loss of consciousness should be taken seriously)

意識を失う(たとえ短時間でも深刻にとらえるべきである)。

SCENARIO: SPEAKING UP

シナリオ:声をあげる

Hustle up, Wanda.

ワンダ、急げ。

Move the ball. Come on, blue! Hustle up.

ボールを回せ。どうした、青チーム！ 速く。

Hey coach, I hate to interrupt, but I think Wanda needs to come out. I think there's something wrong. I think she hit her head when she fell.

ねえコーチ、邪魔はしたくないんだけど、ワンダは引きあげさせる必要がありそうだな。なんだか様子が変わるよ。倒れたとき、頭を打ったんだわ。

Who did? I didn't see anything.

誰が？ 僕は何にも見なかったよ。

Look, John, that girl really doesn't look good. I really think she needs to come out.

いい、ジョン、あの子は本当に調子が悪そうよ。絶対に引きあげさせるべきよ。

What she needs is to power through, learn to keep playing. If not, she'll never become a better basketball player.

あの子に必要なのは、すばやく動くこと、プレイを続けることを学ぶことだね。そうしなかったら、上達しないよ。

I know all that stuff, but I've been reading about sports-related concussions and that girl is showing signs.

それはわかるわ。でもね、スポーツに関係する脳しんとうについて読んでいたところなの。あの子にはその所見が見られるのよ。

What do you mean? Concussion? She wasn't even knocked out. Besides, her parents aren't here. I couldn't take her out for an injury like that, even if I wanted to. Run!

なんだって？ 脳しんとう？ 気を失うことすらなかったよ。おまけに、両親はここにはいないんだ。あの程度のけがで引きあげさせられないよ、たとえそうしたくたって。走れ！

QUESTION

Should a parent take the initiative to ‘speak up’ when they suspect an athlete is presenting signs of a possible concussion?

競技者が脳しんとうと考えられる所見を呈しているようなとき、親(保護者)は率先して声をあげるべきでしょうか？

ANSWER

Yes. Along with the coaches, assistant coaches, athletic trainers, and school officials, everyone should have a voice in protecting young athletes from concussion.

答え

そのとおりです。コーチ、補助コーチ、競技トレーナー、学校の教職員とともに、誰であつても若い競技者を脳しんとうから守るために意見を言うべきです。

Look, John, she’s acting funny. She needs to come out.

見てジョン、動きが変よ。絶対に引きあげるべきよ。

Timeout. Wanda, come on out. Good job out there. Jan, you go in for Wanda. Hustle up.

タイム。ワンダ、こっちに出ておいで。よく頑張ったね。ジェイン、ワンダと交代して入って。急いで。

Coach, what are you doing? I’m fine.

コーチ、何をしているの？ 私は大丈夫よ。

Let’s just be sure, okay? Just relax over on the bench. We’ll see how you feel after the game.

用心のためだよ、いいかい？ あっちのベンチで休んでおいで。試合の後でどんな具合か見ようね。

Oh, man.

あア、なんてこと。

Thanks John. It was the right thing to do.

ありがとうジョン。これでひとまずは安心できるわ。

LESSON 2 QUIZ

QUESTION 1

To help recognize a concussion, you should watch for and ask others to report which of the following two things among your athletes:

脳しんとうを見逃さないために、次のうちのどの 2 つのことが競技者の中に見られないかに注意を払うとともに、ほかの人にも、もしそのようなことがあれば報告するように頼んでおかなければならないでしょうか。

A: A forceful bump, blow, or jolt to the head or body that results in rapid movement of the head.

頭部または体部に激しい衝突、打撃、またはゆさぶりが加わり、その結果頭部に急速な運動が生じること。

B: Dehydration.

脱水。

C: Any concussion signs or symptoms, such as a change in the athlete's behavior, thinking, or physical functioning.

脳しんとうの所見あるいは症状、たとえば競技者の行動、思考、身体機能の変化など。

D: Hunger.

空腹。

A: Correct! Any forceful bump, blow, or jolt to the head or body that results in rapid movement of the head can cause a concussion. And as we learned in Lesson 1, this can be a collision among players or with an object like a goalpost, the ground, or another obstacle.

正解！どのようなものであれ、頭部または体部に激しい衝突、打撃、またはゆさぶりが加わり、その結果頭部に急速な運動が生じると、脳しんとうを起こす可能性があります。また、Lesson 1 で学んだように、選手同士の衝突でも、ゴールポスト、地面など、何らかのものとの衝突でも起こります。

B: Although it is important to watch for signs of dehydration among your players, this has no direct effect on causing a concussion. Please try again.

脱水の徴候に気をつけることは大切ですが、脱水は脳しんとうの直接の原因にはなりません。もう一度試してみてください。

C: Correct! Any concussion signs or symptoms, changes in behavior, thinking, or physical functioning can be a sign of a concussion.

正解！脳しんとうにともなう何らかの所見または症状、競技者の行動、思考、身体機能の変化があれば、脳しんとうの可能性があります。

D: Although it is important for athletes to eat a healthy and balanced diet, this has no direct effect on causing a concussion. Please try again.

競技者が健康的でバランスのとれた食事をとることは大切ですが、空腹は脳しんとうの直接の原因にはなりません。もう一度試してみてください。

QUESTION 2

Out of the following list, please choose five signs or symptoms of a concussion

次の中から、脳しんとうの所見または症状を5つ選んでください。

(訳注:正解は5つだけとは限りません)

Appears dazed or stunned

ぼーっとしている、ぼんやりしている。

Is confused about assignment or position

やるべきことやポジションがわかっていない。

Forgets an instruction

指示を思い出せない、覚えていない。

Is unsure of game, score, or opponent

試合、点数、対戦相手がよくわかっていない。

Moves clumsily

動きがぎこちない。

Answers questions slowly

質問に対する答えが遅い。

Loses consciousness (even briefly)
意識を失う(たとえ短時間でも)。

Shows mood, behavior or personality changes
気分や行動や様子がいつもと違う。

Can't recall events prior to hit or fall
受傷前のことを思い出せない。

Can't recall events after hit or fall
受傷後のことを思い出せない。

Headache or “pressure” in head
頭が痛い、重い、割れるような感じがする。

Nausea or vomiting
気分が悪い、吐き気がする、吐く。

Balance problems or dizziness
よろめく、ふらつく。

Double or blurry vision
ダブって見える、ぼやけて見える。

Sensitivity to light
明るさに過敏、やけにまぶしく感じる。

Sensitivity to noise
音に過敏、やけにうるさく感じる。

Feeling sluggish, hazy, foggy, or groggy
だるい、もやもやとしてはっきりしない、もうろうとする、からだが重い、思うように動けない。

Concentration or memory problems
集中できない、覚えられない、思い出せない。

Confusion
混乱している。なんだかよくわからない。

Just not “feeling right” or is “feeling down”
とにかく、何かおかしい、気分が沈む。

Correct! In fact, all of these are either signs that may be observed by coaching staff or symptoms reported by athletes.

正解！実は、上記のすべてが指導者によって気づかれる所見、あるいは競技者によって報告される症状です。

QUESTION 3

Out of the following list, please choose three signs, called danger signs, of a severe concussion requiring immediate medical attention:

次の中から、ただちに医療機関を受診すべき、重篤な脳しんとうの所見、すなわち危険な徴候を3つ選んでください。

(訳注:正解は3つだけとは限りません)

One pupil larger than the other

瞳孔(目の中央の黒い部分)の大きさが左右で異なる。

Drowsiness or inability to wake up

うとうとしている、起こしても起きない。

A headache that gets worse and does not go away

頭痛が一層ひどくなり、消えない。

Weakness, numbness, or decreased coordination

力が入らない、感覚が鈍い、協調運動ができない。

Repeated vomiting or nausea

嘔吐や吐き気を繰り返す。

Slurred speech

言葉がはっきりしない、ろれつが回らない。

Convulsions or seizures

痙攣(けいれん)、ひきつけ

Inability to recognize people or places

人または場所が認識できない。(相手が誰か、ここがどこかがわからない)

Increasing confusion, restlessness, or agitation

ますます混乱する、落ち着きがなくなる、興奮する。

Unusual behavior

奇異な行動をとる。

Loss of consciousness

意識を失う。

Correct! In fact, all of these are either signs that may be observed by coaching staff or symptoms reported by athletes.

正解！実は、上記のすべてが指導者によって気づかれる所見、あるいは競技者によって報告される症状です。

LESSON 3

When You Suspect a Concussion

脳しんとうを疑ったとき。

Pulling someone out of the middle of a practice, game, or event is never an easy thing, especially if an athlete tells you that nothing is wrong.

練習、試合、または行事の途中で競技者を引きあげさせるのは決して容易なことではありません。特に競技者が自分でどこも悪くないというときはそうです。

But we know that your top priority is keeping your athletes safe and preparing them for the future—both on and off the field.

しかし、当然のことながら最優先にすべきは、競技者の安全を保つことであり、将来の成長を妨げないようにすることです — フィールド上においても、フィールド外においても。

Bill Curry, BS, MBA

Head Coach Georgia State University

>> First responsibility of any coach is the physical and emotional well-being of the student athletes. Today you've got to learn to get yourself out of the game, and then as a coach you've got to be able to see when you're putting a player at risk, and you got to get that person out.

指導者の第一の責任は、競技者である児童生徒を身体的にも精神的にもよい状態に保つことです。今日、あなたは試合の勝敗から離れることを学ぶべきだし、コーチとして、選手にとって危険なのはどんなときか、選手を引きあげるのはどんなときかがわかるようにならなければなりません。

Dr. Robert Cantu, MD, FACS, FACSM

Clinical Professor Department of Neurosurgery

Co-Director, Center for the Study of Traumatic Encephalopathy, Boston Univ School of Medicine

>> And equally important for parents to be aware of these symptoms as well both from the standpoint of understanding why somebody needs to come out of the contest, but also because the parents are with the athletes more than the athletic trainers especially nights and weekends.

そして、同じように重要なことは、保護者もこれらの症状を知っていることです。試合の途中でやめなければならないのはなぜかを理解してもらうという観点からも重要ですが、それだけではなく、保護者の方が指導者たちよりも競技者と一緒にいることが多く、特に夜間や週末においてそうであるという理由からも重要です。

CDC's "Heads Up" four-step action plan

That's why we encourage you to follow these steps, which are part of CDC's Heads Up Four-Step Action Plan:

このような理由から、次のような段階を踏むことを勧めます。それは CDC の Heads Up 4 段階行動計画です。

Step 1

Remove the athlete from play. If your athlete has experienced a bump or blow to the head or body, look for the signs and symptoms of a concussion. When in doubt, sit them out.

競技者を競技から引きあげさせてください。競技者が頭部または体部に衝撃あるいは打撲を受けたら、脳しんとうの所見症状がないかを見て下さい。疑わしければ、競技をやめて休ませて下さい(迷ったら、ベンチへ)。

Step 2

Ensure that the athlete is evaluated by a health care professional experienced in evaluating for concussion. Do not try to judge the severity of the injury yourself. Health care professionals have a number of methods that they can use to assess the severity of concussions. As a coach, recording the following information can aid health care professionals:

競技者を脳しんとうに習熟した専門医に診てもらってください。(訳注:アメリカでは医師以外でも資格のあるものが判断することがありますが、日本では必ず医師、それも脳神経外科医を受診するようにしてください。) 受傷の重症度を自分で判断しようとしてはなりません。専門医は脳しんとうの重症度を種々の方法で判定します。指導者としては、以下の情報を記録しておく、専門医の手助けとなります。

- ・ Cause of the injury and force of the hit or blow to the head or body
受傷の原因、頭部または体部に加わった打撃、打撲の強さ
- ・ Any loss of consciousness (either passed out/knocked out) and if so, for how long
どのようなものであれ、意識消失(ふらつとした/気を失った)。もしあったときはその持続時間
- ・ Any memory loss immediately following the injury
どのようなものであれ、受傷直後の記憶障害
- ・ Any seizures immediately following the injury
どのようなものであれ、受傷直後の痙攣
- ・ The number of previous concussions (if any)
以前に脳しんとうを受傷した回数(もしあれば)

Step 3

Inform the athlete's parents or guardians about the possible concussion. Give them the CDC fact sheet on concussion for parents. At any time during this course, you can click on the RESOURCE CENTER in the navigation clipboard to download or print this fact sheet.

保護者に脳しんとうの可能性を伝えてください。CDC 作成の脳しんとうに関する保護者用の注意書き(訳注:URL は冒頭部分にあります)を渡してください。このコースのいつでも、navigation clipboard の RESOURCE CENTER をクリックすれば、この注意書きをダウンロードしたり、印刷したりすることができます。

Step 4

Keep the athlete out of play the day of the injury and until a health care professional, experienced in evaluating for concussion, says it's OK for the athlete to return. In the case of suspected concussion, the decision about when to return to practice or play is a medical decision.

受傷当日、およびその後も脳しんとうに習熟した専門医が復帰の許可を出すまでは競技に参加させないでください。脳しんとうが疑われる場合、競技に復帰する時期の判断は医学的なものです。

“Toughing it Out” isn't Strong— It's Dangerous

「頑張りぬくこと」は強くない--それは危険なことです。

Sometimes people believe that it shows strength and courage to play when you're injured. Not only is that belief wrong, it can put a young athlete at risk.

けがをしても競技を続けることが強さや勇気を示すと信じられていることがあります。そのような思い込みは間違っているだけでなく、若い競技者を危険にさらします。

Don't let others — fans, parents, or teammates — pressure you or the injured athlete to continue playing. As you've probably experienced, some athletes may try telling you that he or she is “just fine” or that he or she can “tough it out.”

ほかの人たち、すなわち、ファン、親、またはチームメイトが指導者や受傷した競技者にプレイを続けるように要求しても、そうしてはいけません。おそらくは経験したことがあるでしょうが、競技者は「大丈夫です」、「がんばります」などと言って、指導者を説き伏せて競技に出ようとする場合があります。

Don't be fooled. Tell them that taking a time out is not a sign of weakness, and that playing with a concussion is dangerous. Don't shy away from sharing this information with parents and other team supporters, either.

惑わされてはいけません。競技を中断して休むことは弱さの現れではないこと、脳しんとうがあるのに競技を続けることは危険であることを説明してください。躊躇せず、保護者をはじめチームを応援してくれる人たちにもこのことを説明し、理解してもらってください。

Bill Curry, BS, MBA

Head Coach Georgia State University

>>But what we have to learn now is how to distinguish between pain and injury, and we got to teach that to the players. But more importantly, I think because they are tough, because they will continue to go when they're in pain, we've got to learn to see all of the symptoms, especially when it comes to something as serious as head trauma, to get them off the field with much greater frequency. And I think it may interrupt the games, and I think that'd be a good thing.

私たちが今学ぶべきことは痛みとけがを区別することです。それを競技者にも教えなければなりません。しかし、もっと重要なことは、思いますに、競技者は気合が入っていますし、痛くても競技を続けようとするので、私たちはすべての症状を見るようにしなければなりません。特に頭部外傷のように重大な場合にはそうですが、もっとずっと頻回にフィールドから引きあげさせなければなりません。試合を中断してしまうことにはなるでしょうが、将来を考えれば、よいことだと思いますよ。

SCENARIO: BACK TO PLAY

シナリオ:競技への復帰

Come on, ladies. We have a game tomorrow.

さあ、みんな。明日は試合よ。

I'm so excited for this. I can't wait.

わくわくしちゃうわ。待てないわ。

Run!

走って！

Hi.

こんにちは。

Kate, what are you doing?

ケイト、何をしてるの？

I'm getting ready for practice. Why?

練習の準備をしています。どうしてですか？

Kate, you took quite a hit at Monday's practice. Did you talk to the athletic trainer like I asked?

あなた、月曜日の練習でかなり強く打ったわよね。頼んでおいたけど、競技トレーナーには話したの。

Yes.

はい。

And what did she say?

で、どう言ってた？

She said I'm fine to play.

大丈夫だからプレイしていいっておっしゃっていました。

Really? I heard you left school early yesterday. You had a headache and felt sick to your stomach.

本当に？ 私はあなたが昨日、学校を早退したって聞いたわよ。頭痛があったし、胃の具合も悪かったって。

Yeah, but I'm feeling better now.

ええ、でも今はよくなってきています。

Are you sure?

本当にそうなの？

Absolutely.

もちろんです。

Okay. Go and run some sprints.

わかったわ。行って何本かダッシュしておいで。

Is that Kate running out there?

あそこで走っているのはケイトなの？

Yeah, she seems fine and you cleared her for practice today.

そうよ、大丈夫そうだわ。それに今日の練習に出ていいって言ったんでしょ。

I didn't clear her to practice. I haven't spoken to her since Monday.

練習に出ていいなんて言っていないわ。あの子とは月曜日に話したっきりよ。

QUESTION

Should an athlete with concussion symptoms participate in practice?

脳しんとうの症状があるときに練習に参加してよいのでしょうか？

ANSWER

No. Practicing or competing with concussion symptoms is dangerous. Exercising and activities that involve learning and concentration can cause concussion symptoms to reappear or get worse. It's up to a healthcare professional to determine if an injured athlete is symptom-free and when he or she should slowly and gradually return to play.

答え

だめです。脳しんとうの症状があるときに練習や試合をすることは危険です。運動したり、学習や集中をとまなう活動をしたりすると、脳しんとうの症状が再発したり、悪化したりすることがあります。受傷した競技者が症状が取れたかどうか、そしていつゆっくりと段階的に競技に復帰してよいかは専門医の判断によります。

Well, she said you did. I specifically told her to talk to you.

それがあの子はあなたがいいって言ったっていうのよ。あなたと話をするようにって、きちんとあの子に言ったんだけど。

She never did. We need to get her off the field.

来なかったわ。すぐに練習をやめさせましょう。

Do you know where you are?

ここがどこかわかる？

[inaudible]

「了解不能」

Hold still, don't move. I think she may have had a concussion.

そのままじっとして、動かないで。脳しんとうを起こしたみたいね。

But she didn't get a second hit.

でも、もう一度ぶついたりはしてないわよ。

You don't need a second hit; physical exertion is enough. Did you tell her parents you were

worried about her?

もう一度ぶつけなくても、運動しただけで脳しんとうは十分に起こりうるのよ。保護者には自分が心配していることを伝えた？

No. I just assumed she talked to them about it.

いいえ、あの子が自分で話したと思っていただけ。

Do you have your phone? We need to call 911.

ケータイ持ってる？ 救急車を呼ばないと。

Yeah.

そうね。

LESSON 4

Why Take a Time Out?

どうして休養が必要なのか？

Resting after a concussion is critical because it helps the brain recover. Remember those brain cells we talked about earlier that aren't working properly? Well, they need the body's energy to heal. So, if an athlete with a concussion spends that energy exercising, trying to score a goal, or doing other recreational activities, that means there's less energy available to help the brain repair itself.

脳しんとうの後に休養することは決定的に重要です。それは脳の回復を助けるからです。はじめの方でお話した、適切に働いていない脳細胞のことを覚えていますか？ それらの細胞は回復するのにエネルギーを必要としています。ですので、脳しんとうを起こした競技者が運動したり、ゴールを狙ったり、他のレクリエーション活動をしたりしてそのエネルギーを費やしたら、脳自体の回復を助けるために利用可能なエネルギーは減ってしまうことになります。

That's why ignoring concussion symptoms and trying to "tough it out" often makes symptoms worse and can make recovery take longer, sometimes for months. Even activities that involve learning and concentration, such as studying, working on the computer, or playing video games, can cause concussion symptoms to reappear or get worse.

このようなことがあるので、脳しんとうの症状を無視し、無理してがんばろうとすると、症状が悪化し、回復が長引き、場合によっては回復に数か月もかかるようになってしまうのです。習得や集中を要するような活動、たとえば、学習、コンピュータの操作、ビデオゲームのような活動であっても、脳しんとうの症状の再現や悪化を引き起こすことがあります。

Gerard A. Gioia, PhD

Director of the Safe Concussion Outcome Recovery and Education

Children's National Medical Center in Washington DC

>>We see kids that just really struggle because they're trying to get their work done, they're staying up late to do their homework, they're having trouble sleeping as well. And all that snowballs,

and results in their recovery not being as quick as it could be.

子どもたちは課題を達成しようとしていたり、宿題をするために夜遅くまで起きていたり、睡眠の障害を抱えていたりして、本当に必死に努力していることがあります。そうしてそれらはすべて放置すると雪だるま式に大きくなっていき、脳しんとうの回復を遅らせる結果になります。

Both physical and cognitive activities—such as concentration and learning—should be carefully managed and monitored by a health care professional until they give you and your athlete the green light.

身体的活動だけでなく、注意を集中したり、習得したりといった、知的活動も専門医によって注意深く管理され、モニターされるべきであり、それは指導者および競技者に十分な許可が出されるまで続けられなければなりません。

At first, be prepared for your player to offer resistance. The player might feel frustrated, sad, or even angry about having to sit out.

まずはじめに、競技者はそのような活動の制限に対して抵抗を示すことを念頭におく必要があります。競技から外されて休まされることに、いらいらしたり、気分が落ち込んだり、怒りを覚えたりさえするものだからです。

- ・ Talk to the player about it.

競技者とよく話をしてください。

- ・ Be honest about the risks of being put back in to play too soon.

競技への復帰が早すぎた場合の危険について、ありのままを率直に説明してください。

- ・ Offer your support and encouragement.

(待つことについて、) 支持し、励ましてください。

- ・ Tell the player that as the days go by he or she should start feeling better.

時間さえ立てば、回復していくことを話してください。

Progressive Return to Activity Program

段階的な復帰プログラム

Back to Sports

スポーツへの復帰

An athlete should return to sports practices under the supervision of an appropriate health care professional. When available, be sure to work closely with your team's certified athletic trainer.

競技への復帰は、適切な専門医の指導のもとに行われなければなりません。資格を持ったトレーナーがチームにいれば、緊密に連携してください。

There are five gradual steps that you and the health care professional should follow. Remember, this is a gradual process. These steps should not be completed in one day, but instead over days,

weeks, or months.

5 つの段階的なステップがありますので、指導者および健康管理者はこれに従ってください。いいですか、これは段階的な過程です。これらのステップは1日でやってしまうようなものではなく、数日、数週、あるいは数か月をかけて行うべきものです。

Step 1

Begin with light aerobic exercise, but only to increase an athlete's heart rate. This translates into 5 to 10 minutes on an exercise bike, walking, or light jogging. There should be no weight lifting, jumping or hard running at this point.

軽い有酸素運動から始めてください。ただし、心拍数が上がる程度にしてください。具体的には5分ないし10分程度の固定自転車(ジム用自転車)、ウォーキング、または軽いジョギングです。この時点では、筋肉トレーニング(ウェイトリフティング)、ジャンプ、激しいランニングはしてはいけません。

Step 2

Add activities that increase an athlete's heart rate, and incorporate limited body or head movement. This includes moderate jogging, brief running, moderate-intensity stationary biking, and moderate-intensity weightlifting (which means reduced time and reduced weight from an athlete's typical routine).

心拍数をあげる活動を加えてください。体部や頭部もある程度は動かしていきます。中等度のジョギング、短時間のランニング、中程度の強さの固定自転車、中程度の強さの筋肉トレーニング(すなわち、通常よりも短時間とし、重量も軽くします)が、これにあたります。

Step 3

Bump it up a notch to heavy, non-contact physical activity. This includes sprinting or running, high-intensity stationary biking, the player's regular weightlifting routine, and non-contact sports-specific drills (in 3 planes of movement).

もう1段階上げて、非接触であれば激しい運動を許可します。ダッシュ/ランニング、激しい固定自転車、通常どおりの筋肉トレーニング、非接触の運動固有の訓練(3次元の動き)が、これにあたります。

Step 4

Re-integrate the athlete in practice sessions, including, if appropriate for the sport, full contact in controlled practices.

練習に戻させます。スポーツにもよりますが、監視しながら完全な接触(フルコンタクト)も許可します。

Step 5

Put him or her back into play.

もとの運動に戻します。

During each step, keep your eyes open for returning symptoms, including fuzzy thinking and concentration. Any symptoms need to be reported to the athlete's health care professional. If an athlete's symptoms come back, or he or she exhibits new symptoms with this increased activity, stop these activities and take it as a sign that the athlete is pushing him or herself too hard.

各段階において、症状が再発しないか充分気をつけて見ていてください。考えがはっきりしなかったり、集中できないようなことがないかにも注意します。どのような症状でも、担当の専門医に報告すべきです。活動度をあげたことにともない、症状が再発したり、新たな症状が出現したら、その活動は中止させ、がんばりすぎている徴候と捉えなければなりません。

After additional rest and an okay from their health care professional, the athlete may start over again at the previous step. The athlete should only graduate to the next level of activity if he or she does not experience concussion symptoms.

再び休養させ、専門医から許可が出たら、ひとつ前のステップから再び始めます。脳しんとうの症状が出ないことを確認してからでなければ、次の段階の活動に進んではいけません。

Back to the Books

学業への復帰

Supporting a student recovering from a concussion requires a collaborative approach among school professionals, health care professionals (including a certified athletic trainer, when available), parents, and students.

脳しんとうからの回復過程にある児童生徒を支えるために、学校の教職員、医療関係者(資格を持ったトレーナーも含めて)、保護者、および他の児童生徒が協力して対処する必要があります。

Not only can they help ease the transition and make accommodations for a student, they can also keep an eye out for concussion symptoms.

休養から活動への移行をスムーズにしたり、児童生徒の居場所を確保したりするほか、脳しんとうの症状にも目を配るようにしてください。

Students who return to school after a concussion may need to:

脳しんとうを起こしたのち、学校に戻ってきた児童生徒は、

- ・ Take rest breaks,
適宜休憩をしたり、

- ・ Spend fewer hours at school,
遅刻早退したり、

・ Be given more time to take tests or complete assignments,
試験や課題達成に余分な時間を与えられたり、

・ Receive help with schoolwork, and/or
学習の援助を受けたり、

・ Spend less time on the computer, reading, or writing.
コンピュータの操作や、書いたり、読んだりする時間を制限したりする必要があるかもしれません。

As the student's symptoms decrease, the extra help or support can be gradually removed.
症状が軽減すれば、それに合わせて援助や支持を段階的に減らしていくことはできます。

Remember :

Concussions affect people differently. Some will have symptoms that last for days, or even weeks.
A more serious concussion can last for months or longer.

覚えていてください。

脳しんとうの影響は人によって異なります。症状が何日も、あるいは何週間も続く人もいます。さらにひどい場合には数か月あるいはそれ以上続くこともあります。

SCENARIO: DON' T TOUGH IT OUT

シナリオ:がんばらない

You okay, Steve?

大丈夫か、スティーブ？

Yeah, I'm okay. Just a little shaken up, that's all.

ああ、大丈夫です。ちょっとふらっただけです、それだけです。

You didn't lose consciousness out there? Black out at all?

あそこで意識を失わなかったかい？ 目の前が暗くなったりもしなかったかい？

No, not at all. Just saw stars for a few seconds. Wasn't expecting him to be on top of me like that.
I went down hard.

いいえ、全然。ほんの数秒間目の前がちかちかした(星が見えた)だけです。あんなふう从上から来られるなんて思ってませんでした。思い切り倒れちゃいました。

But you're fine? Why don't you go get a drink of water and get back out there?

しかし大丈夫か？ 1杯水を飲んで、それから戻ったらどうだい？

I'm ready now.

今すぐ戻れます。

All right.

いいだろう。

QUESTION

Should the athlete have a say in deciding when he or she returns to play when concussion is suspected?

質問

脳しんとうが疑われるとき、プレイに戻る時期を決めるに当たって、競技者本人は意見を言うてよいでしょうか。

Answer

No. Some athletes may try telling you that that he or she is “just fine” or that he or she can “tough it out.” Don’t let others - fans, parents, or teammates - pressure you or the injured athlete to continue playing. Yes, it’s a tough call, but the risks aren’t worth it.

答え:いいえ。競技者は「大丈夫です」とか、「がんばります」とか言って、競技に出ようとする場合があります。ほかの人たち、すなわち、ファン、保護者、またはチームメイトが指導者や受傷した競技者にプレイを続けるように要求しても、そうしてはいけません。確かにそれはむずかしいことでしょうが、危険を冒していいことはありません。

You sending him back into practice?

練習に戻らせたのかい？

Yeah, he’s fine.

ああ、あいつは大丈夫だよ。

You sure? He just doesn’t look right to me. He looks dazed and out of it. I think we should have someone take a look at him.

本当にそう思うかい？ 僕にはよさそうに見えないよ。ふらふらしているし、ボーっとしているよ。誰かに様子を見させるべきじゃないか？

We have a game tomorrow. We don’t have anyone else with hands like his.

明日は試合だぜ。あいつみたいな腕を持った奴はほかにいないぜ。

We don’t know what happened to his brain out there. He does have good hands, but he’s got a good head too. We need to make sure he didn’t injure it.

あそこで、あの子の脳に何が起きたかはわからないよ。あいつは確かにいい腕を持っているよ、でもね、でも、いい頭も持っているんだ。だから、あの子が頭を傷めていないかどうか確かめないといけないんだよ。

You really think we should bench him?

あいつをベンチに引きあげさせるべきだと本当に思うのかい？

I do. And he should definitely be cleared by a doctor before he plays again, including tomorrow’s game.

そのとおり。それに競技をまた始めるには、医師の許可を得ることが絶対に必要だよ。明日の試合も含めてね。

I’m okay, coach, but I think I could use that water now. Then I’ll be ready to go back in.

コーチ、大丈夫です。でもさっきの水を飲もうと思います。そうしたらすぐに戻れます。

Go have a seat Steve. You’re sitting out the rest of this practice and maybe tomorrow’s game too.

スティーブ、向こうに行って坐っておいで。あとの練習は坐って見ていてくれ。おそらく明日の試合もそうなるだろう。

But, Coach, I'm fine. I'm ready to go.

でもコーチ、僕は大丈夫ですよ。すぐに戻れます。

Not today, buddy. You need to take it easy. You really got hit hard out there and we'll make sure a doctor looks you over before you're cleared to play again.

今日はだめだ、わかってくれ。静かにしていなければだめだ。君はかなり強く打っているんだよ。だからお医者さんにきちんと診てもらわない限り、またプレイしていいとは言えないんだ。

You're always telling us to ignore the pain. Well, I'm ignoring it! I'm ready to play.

コーチはいつも僕らに痛みに負けるなって言っているじゃないですか。そうですよ、僕は負けません。すぐに戻れます。

It's not about the pain, Steve. It's about making sure you don't have a concussion. Now go sit down.

痛みの問題じゃないんだ、スティーブ。脳しんとうを起こしていないかどうかを確かめることなんだ。さあ、行って坐って休んでいてくれ。

He'll cool off. You know you did the right thing.

あの子は落ち着くさ。よかった。ひとまず安心だね。

LESSON 4 QUIZ

QUESTION 1

After sustaining a concussion, you speak with a health care professional regarding your athlete's condition and it was determined he could return to play. What is the first step in this process?

脳しんとう受傷後、その競技者の状態について専門医と話し合い、復帰できると判断されたとします。第1段階は次のいずれとすべきでしょうか。

A: Begin heavy, non-contact physical activity - including sprinting/running, high-intensity stationary biking, regular weightlifting routine, and non contact sport specific drills.

非接触であれば激しい運動を始める。ダッシュ/ランニング、激しい固定自転車、通常どおりの筋肉トレーニング、非接触の運動固有の訓練などを行う。

B: Start light aerobic exercise, but only to increase an athlete's heart rate - meaning 5 - 10 minutes on an exercise bike, walking, or light jogging. No weight lifting, jumping, or hard running.

軽い有酸素運動を始める。ただし、心拍数が上がる程度にする。具体的には5分ないし10分程度の固定自転車(ジム用自転車)、ウォーキング、または軽いジョギングなどを行う。筋肉トレーニング、ジャンプ、激しいランニングはしない。

C: Begin activities that increase an athlete's heart rate and incorporate limited body or head movement - including moderate jogging, brief running, moderate-intensity stationary biking, and moderate-intensity weightlifting.

心拍数をあげる活動を始める。体部や頭部もある程度は動かしていく。中等度のジョギング、短時間のランニング、中程度の強さの固定自転車、中程度の強さの筋肉トレーニングなどを行う。

D: Put the athlete back into unrestricted play.

もとの運動に戻し、制限も加えない。

E: Reintegrate the athlete in practice sessions, even full contact in controlled practice if appropriate to the sport.

練習に戻らせる。スポーツにもよるが、監視しながら完全な接触(フルコンタクト)も許可する。

We want to gradually introduce the athlete back into play safely and giving the brain time to completely heal. Therefore, the athlete should start with light aerobic exercise-but only to increase the athlete's heart rate. Correct answer B.

競技者を段階的に競技に復帰させるべきだと考えています。それが安全であり、脳が完全に治るまで十分な時間を確保することになるからです。このため、競技者は軽い有酸素運動から始めるべきであり、せいぜい心拍数をあげる程度のものでなければなりません。正解はBです。

QUESTION 2

After sustaining a concussion, a health care professional determined your athlete can safely return to play. What is the second step in the gradual return to play process?

脳しんとう受傷後、専門医が競技者は安全に復帰できると判断したとします。段階的な復帰の第2段階は次のいずれとすべきでしょうか。

A: Begin heavy, non-contact physical activity - including sprinting/running, high-intensity stationary biking, regular weightlifting routine, and non contact sport specific drills.

脳しんとう受傷後、その競技者の状態について専門医と話し合い、復帰できると判断されたとします。第1段階は次のいずれとすべきでしょうか。

B: Start light aerobic exercise, but only to increase an athlete's heart rate - meaning 5 - 10 minutes on an exercise bike, walking, or light jogging. No weight lifting, jumping, or hard running.

軽い有酸素運動を始める。ただし、心拍数が上がる程度にする。具体的には5分ないし10分程度の固定自転車(ジム用自転車)、ウォーキング、または軽いジョギングなどを行う。筋肉トレーニング、ジャンプ、激しいランニングはしない。

C: Begin activities that increase an athlete's heart rate and incorporate limited body or head movement - including moderate jogging, brief running, moderate-intensity stationary biking, and moderate-intensity weightlifting.

心拍数をあげる活動を始める。体部や頭部もある程度は動かしていく。中等度のジョギング、短時間のランニング、中程度の強さの固定自転車、中程度の強さの筋肉トレーニングなどを行う。

D: Put the athlete back into unrestricted play.

もとの運動に戻し、制限も加えない。

E: Reintegrate the athlete in practice sessions, even full contact in controlled practice if appropriate to the sport.

練習に戻らせる。スポーツにもよるが、監視しながら完全な接触(フルコンタクト)も許可する。

It is important to introduce the athlete back into play using a set of careful steps to avoid a repetitive or further injury. Please review the list in their correct order below: 1. Light aerobic exercise, but only to increase an athlete's heart rate-meaning 5-10 minutes on an exercise bike, walking, or light jogging. No weight lifting, jumping, or hard running. 2. Activities that increase the athlete's heart rate and incorporate limited body or head movement- including moderate jogging, brief running, moderate-intensity stationary biking, and moderate-intensity weightlifting. 3. Bump it up a notch to heavy, non-contact physical activity-including sprinting/running, high-intensity stationary biking, regular weightlifting routine and non-contact sport specific drills. 4. Reintegrate the athlete in practice sessions, even full contact in

controlled practice if appropriate to the sport.5. Put the athlete back into play.

競技者を復帰させるにあたっては、注意深く段階を踏むことが重要であり、それが繰り返しの損傷あるいはより重い損傷を避けることにつながります。以下に示します正しい順序をもう一度確認してください。1. 軽い有酸素運動から始めてください。ただし、心拍数が上がる程度にしてください。すなわち、5分ないし10分程度の固定自転車(ジム用自転車)、ウォーキング、または軽いジョギングです。この時点では、筋肉トレーニング(ウェイトリフティング)、ジャンプ、激しいランニングはしてはいけません。2. 心拍数をあげ、体部や頭部もある程度は動かす活動。中等度のジョギング、短時間のランニング、中程度の強さの固定自転車、中程度の強さの筋肉トレーニング。3. もう1段階上げて、非接触であれば激しい運動を許可します。ダッシュランニング、激しい固定自転車、通常どおりの筋肉トレーニング、非接触の運動固有の訓練が、これにあたります。4. 練習に戻させます。スポーツにもよりますが、監視しながら完全な接触(フルコンタクト)も許可します。5. もとの運動に戻します。

QUESTION 3

Concussions affect people differently. While most athletes with a concussion recover quickly and fully, some will have symptoms that last for days, or even weeks. A more serious concussion can last for months or longer.

脳しんとうの影響は人によって異なります。ほとんどの競技者は脳しんとう後速やかにかつ完全に回復しますが、その一方、症状が何日も、あるいは何週間も続く人がいます。さらにひどい場合には数か月あるいはそれ以上続くこともあります。

A: True

B: False

Depending on the severity of the injury and the individual, it can take different amounts of time for different individuals to heal from a concussion. That's why it is so important to stay in contact with a health care professional and keep watch for any continuing concussion signs or symptoms.

損傷の程度によっても、各個人によっても、脳しんとうから回復する時間は異なります。そうであればこそ、医師と連絡をとれる状態を保ち、持続する所見あるいは症状がないかを注意深く見守ることがとても重要になるのです。

LESSON 5

Bill Curry, BS, MBA

Head Coach Georgia State University

>>Be sure that everything you do is geared toward keeping that young mind and that young soul intact and not smashing it against another child with a headgear on. That's not the purpose of the game. The purpose of the game is to learn to be a team, to learn to be unselfish, to learn to fight back from adversity and score points and try to engage in unselfish activities. That's the purpose of the game. It is not to see if you can crush somebody with your head.

何を行うにしても、若い精神、そして若い心をそこなわず、正常に保つたためになされねばなりません。ヘッドギアをつけた別の子に頭をぶつけるためではありません。そんなことのために試合をするわけではありません。試合をする目的はチームワークを学び、自分勝手にならないことを学び、逆境をはねのけてポイントを挙げ、まわりを考えた活動に携わろうとすることです。それが試合の目的です。自分の頭で誰かほかの人をつぶせるかどうかを見ることではありません。

By taking this training and taking concussion seriously, you've shown your dedication to your athletes and their safety.

このトレーニングコースを行うことによって、そして脳しんとうを真剣にとらえることによって、あなた

は自分が指導している競技者およびその安全のために尽くしていることを示してくださいました。

Now, it's time to take what you've learned to your coaching staff, team, parents, school professionals, and community. Generating the support you'll need when it comes to identifying and responding to a concussion now will help later when you need to pull out an athlete because you suspect a concussion.

さあ、次はご自身が学んだことを他の指導者、チーム、保護者、学校の教職員、および地域に伝え、活用していくときです。脳しんとうを認識し、それに対処することになったときに必要な支持をいま得ておくことは、今後脳しんとうを疑い、競技者を引きあげさせる必要が生じたときに役立つはずです。

Use the following preparedness checklists to guide you through pre-, mid-, and post-seasons. You can view, download, and print these checklists at any time by clicking on RESOURCE CENTER on the navigation clipboard.

以下のチェックリストを用いて、シーズン前、中、後の用意をしてください。いつでも navigation clipboard の RESOURCE CENTER をクリックすれば、これらのチェックリストを見たり、ダウンロードしたり、印刷したりできます。

Pre-season Checklist

シーズン前のチェックリスト

Check your concussion policies

脳しんとうに対する対処策を確かめてください。

- ・ Check with your league, school, or district about concussion policies.
脳しんとうに対する対処策を、競技団体、学校、または地域で確かめてください。

・ Concussion policy statements should include the school or league's commitment to safety, a brief description of concussion, and information on when athletes can safely return to play. Parents and athletes should sign the concussion policy statement at the beginning of each sports season.

脳しんとうへの対処方針書には、学校または競技団体が安全対策に取り組む決意、脳しんとうの簡潔な記述、およびいつ競技者が安全に復帰できるかについての情報が含まれているべきです。保護者および競技者に、各シーズンの始めに脳しんとうへの対処方針書に署名してもらいます。

・ Win the support and involvement of other school or league officials—such as principals, certified athletic trainers, other coaches, school nurses, and parent-teacher associations—to help ensure that school rules and concussion policies are in place before the first practice.

学校または競技団体の他の職員 — たとえば学校長、資格のあるトレーナー、他の指導者、養護教諭、および PTA — の支持と協力を得て、最初の練習を始める前に学校の規則および脳しんとうへの対処方針を用意するようにしてください。

Create a concussion action plan.

脳しんとう行動計画を作りましょう。

- ・ To ensure that concussions are identified early and managed correctly, have an action plan in place before the season starts. You can use the Heads Up Four-Step Action Plan and include it in your league, school, or district's concussion policy.

脳しんとうを早期に認識し、正しく対処するために、シーズンが始まる前に行動計画を用意してください。CDC の 4 段階行動計画(the Heads Up Four-Step Action Plan)を用い、競技団体、学校、あるいは地域の脳しんとう対処策に取り入れるとよいでしょう。

Educate athletes, parents, and other coaches about concussion.

競技者、保護者、および他の指導者に、脳しんとうに関する知識を広めましょう。

- ・ Dedicate a team meeting to talk about concussion and before the first practice, talk to athletes, parents, other coaches, and league and school officials about the dangers of concussion. You can also talk about potential long-term consequences of concussion; and your concerns as well as your expectations of safe play.

脳しんとうについて話をするためのミーティングを行ってください。そして、第1回の練習を始める前に、競技者、保護者、他の指導者、および競技団体や学校の職員に脳しんとうの危険について話してください。さらに、脳しんとうによって生じる後遺障害について、および、安全なプレイへの懸念と期待についても話すといよいでしょう。

- ・ Show concussion videos available on CDC's website or in the Resource Section of this course. Pass out concussion fact sheets for athletes and for parents at the beginning of the season, and again if a concussion occurs.

脳しんとうに関する動画が CDC のホームページやこのコースの the Resource Section に用意されていますので、それを見せてください。脳しんとうに関する、競技者向けおよび保護者向けの注意書きをシーズンの始めに配布してください。また、脳しんとうが起こったら再度わたしてください(訳注:ここで触れられている注意書きは冒頭に掲げた URL で見ることができます。是非ご活用ください)。

- ・ Remind athletes to immediately tell the coaching staff if they suspect that they have a concussion or that a teammate has a concussion.

競技者に、もし自分自身、またはチームメイトが脳しんとうを起こしたかなと思ったら、すぐに指導者、教師に報告することを繰り返し確認してください。

Monitor the health of your athletes.

競技者の健康状態を監視しましょう。

- ・ Review the signs and symptoms of concussion, and keep the Heads Up Four-Step Action Plan with you at games and practices. (Carry the Heads-Up clipboard with you and fill out the pocket

card or clipboard sticker so that information about signs, symptoms, and emergency contacts is readily available.)

脳しんとうの所見症状をよく確認し、試合や練習の際に the Heads Up Four-Step Action Plan を携行してください。(Heads-Up クリップボードを携行し、ポケットカードまたはクリップボードステッカーに記入し、所見、症状、および緊急時連絡先に関する情報がすぐに利用できるようにしておいてください。)

- ・ Make sure to ask if an athlete has ever had a concussion, and insist that your athletes be medically evaluated and in good condition to participate.

競技者が今までに脳しんとうを起こしたことがないかを確認し、医学的に診てもらい、練習等に参加してよい状態にあることを確認してください。

- ・ Prior to your first practice, determine whether your school or league has or would consider conducting pre-season, baseline testing. Also known as neurocognitive tests, these tests help assess brain function (including learning and memory skills, ability to pay attention or concentrate, and how quickly someone can think and solve problems) and can be used again during the season to identify a concussion. Identify the appropriate health care professional to run this program.

第1回目の練習の前に、学校あるいは競技団体がシーズン前基礎テストを行うか、またはそれを検討しているかを確認してください。神経認識テストとも呼ばれるこのテストは脳の機能(学習記憶技能、注意集中する能力、および思考・問題解決の迅速さなど)を判定する手助けになるとともに、シーズンの途中において脳しんとうを認識するために用いることができます。このプログラムを施行するには、適切な健康管理の専門家に依頼する必要があります。

Mid-season Checklist:

シーズン中のチェックリスト

Insist that safety comes first.

安全第一を貫いてください。

- ・ Teach and remind athletes of safe-playing techniques. Encourage them to follow the rules of play; to practice good sportsmanship at all times; and to consistently wear the right protective equipment (that fits properly, is well-maintained, and worn correctly) for their activity.

競技者に安全に競技するための技術を教え、繰り返し確認してください。競技のルールに従うこと、どんなときもスポーツマンシップに基づいて行動すること、およびそれぞれの活動に適した防具を常に装着すること(体型体格にぴったりと合い、よく管理されていて破損がないものを、使用法どおりに正しく装着すること)を指導してください。

Teach your athletes that it's not smart to play with a concussion.

脳しんとうを起こしたまま競技してはならないことを教えてください。

・ Remind your athletes and everyone who influences them—teammates, fans, parents, fellow students— that playing with a concussion is dangerous.

競技者および彼らに影響を与える人すべて（チームメイト、ファン、保護者、同級生や先輩後輩）に、脳しんとうを起こしたまま競技することが危険であることを繰り返し指導してください。

Work closely with other league or school officials.

競技団体職員や学校の教職員と緊密に協力してください。

・ Be sure that appropriate staff is available for injury assessment and referrals for further medical care.

けがの状態を判断し、医療機関受診に付き添うための適切なスタッフを配置してください。

・ Enlist certified athletic trainers, school nurses, or appropriate school or league officials to monitor any changes in the athlete's behavior or school work that could indicate that the student has a concussion. Ask them to report concussions that occurred during the season. This will help in monitoring injured athletes who participate in multiple sports throughout the year.

資格をもった競技トレーナー、養護教諭、あるいは適切な教職員または競技団体職員に協力を求めて、児童生徒が脳しんとうを起こしたことを示唆する行動あるいは学習上の変化が生じていないかどうかを注意して見てもらってください。その人たちにシーズン中に脳しんとうが生じたら報告するように依頼してください。こうすることは年間を通して多くの競技に参加する競技者の受傷を監視するのに役立ちます。

Post-season Checklist:

シーズン後のチェックリスト

Keep a concussion log.

脳しんとうの記録を残してください。

・ Work with a certified athletic trainer, school nurses, and other school or league staff to review injuries that occurred during the season. Discuss with other staff any needs for better concussion prevention or response preparations.

資格を持った競技トレーナー、養護教諭、および他の教職員あるいは競技団体職員と協力し、シーズン中に生じたけがを再検討してください。脳しんとうを予防したり、脳しんとうが生じた場合の準備について改善すべき点を話し合ってください。

Review your concussion policy and action plan.

脳しんとうの対処策や行動計画を再検討してください。

・ Discuss any need for improvements to your concussion policy or action plan with appropriate health care professionals and league or school staff, especially in light of what your log reveals.

脳しんとうの対処策や行動計画について改善すべき点がないか、とりわけ脳しんとうの記録に照らしながら、専門医や教職員または競技団体職員と話し合ってください。

SUMMARY

We hope, through this module, that you've come to better understand the impact sports-related concussion can have on youth athletes. If we, as coaches and parents, come to better understand this impact, become more focused on its recognition, and more resolved to pull athletes from the game when there is a possibility of concussion, we will have come a long way towards reducing the impact of this all too common injury.

このプログラムを通して、スポーツに関連した脳しんとうが若い競技者に与える影響についての理解を深めていただけたことと思います。指導者あるいは保護者として、この影響をよりよく理解するようになり、その認識にもっと注意を払うようになり、脳しんとうの可能性があるときにより決然と試合から引きあげさせられるようになれば、このまったくありふれたけがの影響を減らすために大きく前進したことになるでしょう。

And always remember — When in Doubt, Sit them Out!

そして常に思い起こしてください。 - 迷ったら、ベンチへ！

POST TEST QUESTION

POST TEST QUESTION 1

A concussion is a:

脳しんとうとは、

A. type of traumatic brain injury (or TBI) caused by a bump, blow, or jolt to the head or by a hit to the body that causes the head and brain to move rapidly back and forth.

外傷性脳損傷(trumatic brain injury: TBI)のひとつで、頭が衝撃や打撲を受けたり、激しく揺さぶられることによって、あるいは身体への強打によって頭と脳が前後左右に急速に動かされることによって生じる。

B. a brain bruise.

脳挫傷である。

C. loud sound heard from far away.

遠くから聞こえる大きな音である。

POST TEST QUESTION 2

When can concussions occur?

脳しんとうはどんなときに生じるでしょうか？

A. Only when playing full contact sports.

フルコンタクトスポーツの競技中のみである。

B. Only when the individual who was hit or jolted loses consciousness.

打ったり揺すられたりして意識を失ったときのみである。

C. In any organized or unorganized recreational sport or activity and most occur without loss of consciousness.

いかなる公式あるいは非公式なレクリエーションスポーツや活動においても生じるし、多くは意識消失をとまなわない。

POST TEST QUESTION 3

How do you identify a concussion?

脳しんとうはどのようにして認識しますか？

A. By looking at CT or MRI scans of an individual's brain.

脳の CT または MRI 検査を見ることによって。

B. By watching for different types of signs or symptoms, such as a change in the athlete's behavior, thinking, or physical functioning.

さまざまな種類の所見症状、たとえば競技者の行動、思考、あるいは身体機能の変化を注意深く観察することによって。

C. Asking an athlete if they had their “bell rung” in the last hit.

競技者に頭がガーンとなったかを尋ねることによって。

POST TEST QUESTION 4

Which of the following are signs of a concussion that you as a coach may identify?

以下のうち、指導者として認識できる脳しんとうの所見はどれでしょうか？

A. The athlete appears stunned, is unsure of the game, score, or opponent, is confused about their assignment or position, and is answering questions slowly.

競技者はぼんやりしている、試合、点数、対戦相手がよくわかっていない、やるべきことやポジションがわかっていない、質問に対する答えが遅い。

B. The athlete follows the rules for safety and the rules of the sport, practices good sportsmanship, and uses the proper equipment for the sport.

競技者は安全に関する規則および競技の規則に従っており、スポーツマンシップに基づいて行動しており、競技に適した用具を用いている。

C. The athlete looks pale, their tongue is white, and after gently pinching the skin, it does not immediately snap back into place.

競技者は蒼白で、舌は白く、皮膚を軽くつまむとすぐにはもとに戻らない。

POST TEST QUESTION 5

Which of the following are symptoms of a concussion that an athlete may describe?

以下のうち、競技者が述べる脳しんとうの症状はどれでしょうか？

A. The athlete complains of shoulder pain that radiates down the arm to a tingling feeling in the fingers.

競技者は肩から腕に放散する疼痛や、手指のしびれ感を訴える。

B. The athlete feels weak, tired, and has stopped sweating.

競技者は弱っていると感じ、倦怠感を感じ、汗をかかなくなっている。

C. The athlete states the lights hurt their eyes, they feel confused, “not right”, and complains of an odd headache with “pressure” in their head.

競技者は光で目がやられる感じがする、混乱している、「何かおかしい」と感じ、頭が割れるような変な頭痛を訴える。

POST TEST QUESTION 6

If an athlete has had a previous concussion he or she:

以前に脳しんとうを起こしていたら、

A. is more likely to sustain another concussion, especially if the first concussion has not had time to heal.

あらたな脳しんとうを起こしやすい。特に初めの脳しんとうがまだ治っていなければなおさらである。

B. will never have another concussion.

2度と脳しんとうを起こすことはない。

C. will not sustain another concussion from a similar blow or jolt.

同様の打撃やゆすぶられによって、新たな脳しんとうを起こすことはない。

POST TEST QUESTION 7

What is the first thing you should do as a coach when one of your players has sustained a bump or blow to the head or body and isn't acting right?

競技者が頭部あるいは身体に打撃等を受け、行動に異常があるとき、指導者としてまず何をなすべきでしょうか？

A. Immediately rush an athlete to the hospital—even if none of the Danger Signs are present.
たとえ危険な徴候を認めなくても、ただちに病院に行かせる。

B. Allow the athlete to finish out the quarter/period/half, etc. and then take the athlete for a medical examination.

現在のクォーター、ピリオド、ハーフ等は最後までやらせ、その後に医学的な検査を受けさせる。

C. Remove the athlete from play and look for signs or symptoms of a concussion—even those that may appear hours later.

競技者を競技から引き揚げ、脳しんとうの所見または症状がないかを観察する。それらが数時間後に出現する可能性も考えておく。

POST TEST QUESTION 8

Which of the following would be considered Danger Signs of a severe concussion and require rushing an athlete to the emergency department immediately:

以下のうち、重症な脳しんとうの危険な徴候と考えられ、競技者を直ちに救急搬送する必要があるものはどれでしょうか？

A. The athlete seems slightly off balance, complains of a headache, did not lose consciousness, but just “isn't feeling right.”

ややふらついているようであり、頭痛を訴えている。意識を失ってはいないが、「どうも変な感じ」がある。

B. The athlete lost consciousness, has slightly slurred speech, and seems to become increasingly more confused and restless.

意識消失があった。ややろれつが回っていない。時間とともに余計に混乱し落ち着きがなくなっている。

C. The athlete complains of a headache and appears slightly dazed or stunned.

頭痛を訴え、ややぼーっとしたり、ぼんやりしたりしている。

POST TEST QUESTION 9

When can an athlete return to play after a concussion?

脳しんとう後、いつ競技に戻れるでしょうか？

A. As soon as they are feeling better.

本人がよくなったと感じたらすぐに。

B. After being evaluated by a health care professional.

専門医が診察した後。

C. After being cleared by a health care professional and after a five step process in which the athlete's activity level is slowly increased over a period of days, weeks, or months depending on the athlete's response to the increasingly challenging activities.

専門医が許可し、かつ5段階の復帰過程を経たのち。この過程において、運動のレベルの強化に対する反応を見ながら、数日、数週あるいは数か月をかけながら徐々に活動レベルを上げていく。

POST TEST QUESTION 10

When should you talk to the athlete's parents about the possible concussion he/she may have had?

保護者にはいつ脳しんとうの可能性について伝えるべきでしょうか？

A. The evening of the event or the following day.

そのことがあった日の夜または翌日。

B. Immediately following the game or practice—before allowing the child to go home. Information should be given to the parents regarding the signs and symptoms of concussion, encouragement to see a health care professional, and follow-up with parents regarding the status of the athlete.

試合あるいは練習の後すぐに—児童生徒を帰宅させる前に。保護者に、脳しんとうの所見症状について伝え、医師の診察を受けることを推奨し、保護者とともに競技者の状態を追っていくことを伝える。

C. Before the next game/match/event so as to make sure the child is cleared for play.

次の試合、大会等の前に。試合出場の許可を得ていることを確認する。

POST TEST QUESTION 11

How can you help prevent concussions?

脳しんとうを予防するためにできることは何でしょうか？

A. By ensuring that all athletes wear properly fitted gear, play with good sportsmanship at all times, and obey the rules of safety.

すべての競技者が適切に適合した防具を装着し、常によいスポーツマンシップをもって競技し、安全の規則に従うように指導する。

B. By working with parents, athletes, and school and club administrators to spread awareness about concussions all year: pre-season, during the season, and post season.

保護者、競技者および学校やクラブの管理者とともに、年間を通じて、すなわち、シーズン中のみならず、その前後においても、脳しんとうに関する関心と注意を広めるようにする。

C. Both A and B.

AとBの両方。