

脳しんとうに関する注意 運動指導者用

重要事項

- ◆ 脳しんとうは脳の損傷である。
- ◆ すべての脳しんとうは重大である。
- ◆ 脳しんとうは意識の消失をともなわなくても生じる。
- ◆ 脳しんとうはどんなスポーツでも生じる。
- ◆ 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。

脳しんとうとはどのようなものか？

脳しんとうとは、脳の細胞の正常な働きが損なわれるような損傷です。頭部または体の他の部位に衝撃が加わり、脳が頭蓋骨の中で激しく動かされることによって生じます。少しくラッとしたり、ガーンとなったり、あるいは、頭を軽く打っただけのように見えても、重症になることがあります。脳しんとうは転倒や競技者同士の衝突、あるいはゴールポストのようなものとぶつかることによっても生じます。

脳しんとうは、衝突が頻発する競技環境において最も生じやすくなります¹。しかし、公式、非公式を問わず、どんなスポーツやレクリエーション活動においても生じます。アメリカ合衆国では、スポーツおよびレクリエーション活動に関連した脳しんとうが毎年 380 万件も生じています²。

脳しんとうを見逃さないために

脳しんとうを見逃さないために、競技者に以下の 2 つのことが生じていないかどうか、気を付けていてください。

1. 頭部または体の他の部位に強い衝撃が加わり、その結果、頭が激しく動かされること。

および

2. いかなるものであっても、競技者の行動、思考、あるいは身体機能の異変。(所見症状の項を参照してください)

脳しんとうの所見や症状

指導者が気づく所見

- ◇ ぼーっとしている、ぼんやりしている。
- ◇ やるべきことやポジションがわかっていない。
- ◇ どんなスポーツをしていたか思い出せない。
- ◇ 試合、点数、対戦相手がよくわかっていない。
- ◇ 動きがぎこちない。
- ◇ 質問に対する答えが遅い。
- ◇ 意識を失う(たとえ短時間でも)。
- ◇ 行動や様子がいつもと違う。
- ◇ 受傷前のことを思い出せない。
- ◇ 受傷後のことを思い出せない。

競技者自身が訴える症状

- ◇ 頭が痛い、重い、割れるような感じがする。
- ◇ 気分が悪い、吐き気がする、吐く。
- ◇ よろめく、ふらつく。
- ◇ ダブって見える、ぼやけて見える。
- ◇ 明るさに過敏、やけにまぶしく感じる。
- ◇ 音に過敏、やけにうるさく感じる。
- ◇ だるい、もやもやする、重い、思うように動けない。
- ◇ 集中できない。
- ◇ 覚えられない、思い出せない。
- ◇ なんだかよくわからない。
- ◇ とにかく、何かおかしい。

頭に衝撃を受けた後、上記のような所見や症状がひとつでも生じたら、脳しんとうに習熟した医師が許可するまで競技に戻らせてはいけません。脳しんとうの所見や症状は数分から数日、数週間、数カ月続くことがあり、さらに長く続く場合すらあります。

覚えていて下さい。脳しんとうは目でみることはできません。競技者によっては、受傷後何時間も、あるいは、何日もたつまで、症状を自覚しなかったり、報告しなかったりすることがあります。少しでも脳しんとうの疑いをもったら、その競技者を練習や試合に参加させてはいけません。

予防と準備

指導者は、脳しんとうを防止し、起きてしまった時にはそれに適切に対応するうえで、中心的な役割を担います。競技者やチームにとって最善の結果をもたらすよう、以下のような手立てをとってください。

- **脳しんとうについて競技者と保護者に周知させてください。**
脳しんとうの危険性および起こりうる後遺障害について、競技者や保護者と話してください。脳しんとうがおよぼす長期にわたる影響について、さらに詳しく知りたければ、次のインターネット上のビデオクリップを見てください。
http://www.cdc.gov/ncipc/tbi/Coaches_Tool_Kit.htm#Video.

脳しんとうに関する懸念や安全な競技を期待していることを競技者や保護者、助手の指導者に説明して下さい。新学期には、競技者(生徒)用および保護者用の「脳しんとうに関する注意」を配付して下さい。また、もし脳しんとうが起きたときには、もう一度「注意書き」をわたして下さい。

- **安全を最優先にすることを強調してください。**
 - 競技者には安全に競技する技術を教え、競技のルールに従うように指導してください。
 - 常に相手を尊重し、フェアプレイをするように指導して下さい。
 - その活動に適した防具を着用させてください(ヘルメット、パッド、すね当て、アイガード、マウスガードなど)。防具は体に合ったもので、破損してないものを、常にきちんとつけていなければなりません。

- 競技者たちと一緒に、競技者向けの「脳しんとうに関する注意」を読み、競技者自身が脳しんとうの所見や症状に気づくことができるように手助けしてください。

競技団体や管理者と脳しんとうの対処方針について協議してください。対処方針を示した文書を作成し、そこに、競技団体の安全に対する態度表明、脳しんとうの簡潔な説明、および脳しんとう受傷後、安全に復帰できる時期に関する情報(すなわち、脳しんとうを起こしたり、その疑いがある場合は、医師が診察し許可を出すまでは、競技させないということ)を含めるとよいでしょう。保護者および競技者には、シーズン(学年)の始めにこの文書に署名してもらいます。

- **競技者および保護者に、脳しんとうを起こしているのに競技するのは愚かであることを教えて下さい**

時に、競技者や保護者は、けがをおして競技を続けることを強さや勇気の表れだと誤って信じていることがあります。けがをした競技者に競技させようとする人がいたら、やめさせなければなりません。頭に何らかの衝撃があったら、本人が「大丈夫」といっても、それを受け入れてはいけません。今までに脳しんとうを受傷したことがあるかどうかを尋ねて下さい。

- **長期にわたる障害を防止してください**

脳が最初の脳しんとうから回復しないうちに --通常、短期間(数時間、数日、数週間)--、次の脳しんとうを起こすと、回復が遅れたり、長期にわたる障害を生じやすくなります。まれに、脳しんとうを繰り返すと、脳の腫脹や永久的な脳の損傷、さらには死に至ることがあります。この一層深刻な状態は「セカンド・インパクト・シンドローム」(二次的衝撃症候群)と呼ばれています^{4,5}。脳しんとうを起こしているか、あるいはその疑いのある競技者は、脳しんとうに習熟した医師の診察を受け、復帰してよいという許可が出るまでは競技させないでください。競技者には「1 回試合を逃す方が、その後ずっとスポーツが出来ないより、良い」と、念を押して下さい。

実行計画

脳しんとうが疑われる場合、指導者は何をすべきか？

1. 競技からはずしてください。

頭に衝突や衝撃を受けたら、脳しんとうの所見や症状がないか見て下さい。そのような所見や症状があれば、競技に戻ることを許可してはなりません。疑わしいときも、競技に参加させてはいけません。

2. 速やかに専門医の診察を受けさせてください。

損傷の重症度を自分で判断しようとしてははいけません。専門医は脳しんとうの重症度を評価するための方法をたくさん持っています。指導者は以下のような情報を記録すると、専門医が受傷後の評価をするのに役立ちます。

- ◇ 受傷の原因、および頭への打撃あるいは衝撃の強さ
- ◇ 意識の消失(意識不明 / 失神)、認められた場合にはその持続時間
- ◇ 受傷直後の記憶喪失
- ◇ 受傷直後の痙攣
- ◇ 過去に脳しんとうを起こしたことがあれば、その回数

3. 競技者の保護者に脳しんとうを起こした可能性があることを連絡し、「脳しんとうに関

する注意」を渡して下さい。

競技者が脳しんとうに習熟した医師に診てもらわなければならないことを保護者が理解しているかどうか、確認して下さい。

4. 脳しんとうに習熟した医師による許可がある場合にのみ、競技に戻ることを認めて下さい。

脳が最初の脳しんとうから回復しないうちに、次の脳しんとうを起こすと、回復が遅れ、長期にわたる障害を生じやすくなります。競技者が適切な医学的評価を受け、復帰の許可が出るまでは、活動へ復帰させないでください。そうすることによって、よく起こる長期にわたる障害やまれに起きる「セカンド・インパクト・シンドローム」を防止して下さい。

参考文献

1. Powell JW. Cerebral concussion: causes, effects, and risks in sports. *Journal of Athletic Training* 2001; 36(3):307-311.
2. Langlois JA, Rutland-Brown W, Wald M. The epidemiology and impact of traumatic brain injury: a brief overview. *Journal of Head Trauma Rehabilitation* 2006; 21(5):375-378.
3. Lovell MR, Collins MW, Iverson GL, Johnston KM, Bradley JP. Grade 1 or “ding” concussions in high school athletes. *The American Journal of Sports Medicine* 2004; 32(1):47-54.
4. Institute of Medicine (US). Is soccer bad for children's heads? Summary of the IOM Workshop on Neuropsychological Consequences of Head Impact in Youth Soccer. Washington (DC): National Academy Press; 2002.
5. Centers for Disease Control and Prevention (CDC). Sports-related recurrent brain injuries—United States. *Morbidity and Mortality Weekly Report* 1997; 46(10):224-227. Available at: www.cdc.gov/mmwr/preview/mmwrhtml/00046702.htm.

原典： A Fact Sheet for COACHES

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