

脳しんとうに関する注意 保護者の方々に

脳しんとうとは？

脳しんとうとは、脳の損傷で、頭を打ったり、揺すられたりすると起きます。たとえ、ちょっとぼうつしたり、一瞬くらっとしたり、あるいは、軽く打ったり、揺すられたりしただけのように見えても、重症になることがあります。

脳しんとうは目で見ることができません。その症状や所見は受傷直後からはっきりと現れることもあります。数日あるいは数週間たってから現れたり、気づかれたりすることもあります。もしもお子さんが何らかの症状を訴えたり、保護者の方ご自身がそのような症状にお気づきになられましたら、すぐに脳外科のある病院を受診してください。

脳しんとうの所見や症状は？

保護者の方が気づかれる症状、所見

お子さんが練習や試合などで頭を打ったり、揺すられたりしたら、次のような症状や所見がないか、注意して見ていてください。

- ✧ 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
- ✧ 何を指示されたかを忘れている
- ✧ 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

お子さんが訴える症状

- ✧ 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、明るい嫌がる
- ✧ 音に過敏、やけにうるさがる
- ✧ 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

脳しんとうを起こさないためには？

スポーツによっていろいろですが、お子さんが自身を守るためにやるべきことはあります。

- ✧ 先生から言われている安全のための決まりやスポーツのルールを守っているか確認してください。
- ✧ どんな時も、相手を尊重し、フェアプレーを行うよう促してください。
- ✧ それぞれのスポーツに適した防具(ヘルメット、サポーター、パッド、すね当て、アイガード、マウスガードなど)を装着させてください。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。
- ✧ 脳しんとうの症状や所見を学んでおいてください。

脳しんとうかなと思ったら

1. **すぐに脳外科のある病院を受診してください。**脳しんとうの重症度を判断してもらい、いつまでスポーツを休ませるべきかを診てもらってください。
2. **スポーツをさせないでください。**脳しんとうが回復するには時間がかかります。医師が許可するまでは、スポーツに復帰させてはいけません。復帰が早すぎると、すなわち、脳がまだ回復しきっていない間に復帰してしまうと、次の脳しんとうを起こす危険が高くなります。2 度、3 度と脳しんとうを繰り返すことは非常に深刻です。脳に回復できない障害を引き起こす可能性があり、お子さんは生涯その障害を抱えて生きていくことになります。
3. **今までに、また、今後も脳しんとうを起こしたことがあれば、担任、部活の顧問、指導者等にお知らせください。**担任、部活の顧問、指導者等は、お子さんがどのような状況におけるものであっても、学校外の活動による場合も含めて、脳しんとうを起こしたことがあるかどうかを知っていなければなりません。保護者の方からお知らせいただかないと、担任、部活の顧問、指導者等は知らないままにいることもあります。

無理して練習を続けたり、試合に出たために、取り返しのつかないことになることもあります。自分の身体を守ることは何よりも大切であり、スポーツで身体をこわすことはあってはなりません。そのことを忘れないでください。

原典：A Fact Sheet for PARENTS

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