

## 頭部打撲等により脳振盪が疑われる場合には

### 脳振盪が疑われた場合の注意

初めの24時間から48時間で問題が起こりえるので、受傷した選手はその日一人にしないこと。そして 次の状態がみられたすぐに病院に行くこと。

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。(運転は医師の診察を受けてから)

### 小学生の場合の注意点

- ・ 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症状が悪化したら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、例え痛み止めでも親の勝手な判断で薬は飲ませないこと。
- ・ 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)