

「スポーツにおける脳振盪 (のうしんとう)」

コンタクトスポーツであるサッカーでは、頭部を打撲する機会も多くあります。頭部の怪我のなかでも、「脳振盪」は、的確な対応をとらず短期間で繰り返し受傷すると、命に関わったり、障害が残ってしまったりする危険性があります。脳振盪という言葉聞いたことがある人は多いと思いますが、正しい判断や対応をとれる人は少ないのではないのでしょうか。日本サッカー協会の指針に従って、脳振盪の判断、選手への対応、復帰プログラムについて学びましょう。

サッカーにおける脳振盪に対する指針 (JFA)

1. ピッチ上での対応

ピッチ上で頭部を打撲した選手には以下の通り対応しましょう。

- 呼吸や脈を確認する。
- 意識状態の確認後、担架でタッチラインへ移動させる。
- **脳振盪診断ツール (図1) を用いて、脳振盪か判断する (ドクターやトレーナーによる診断が望ましい)。**
- **脳振盪が疑われれば、短時間のうちに回復したとしても、試合や練習への復帰は避けるべきである。**

2. 24時間以内の対応

脳振盪が疑われた場合、以下の手順で選手に対応しましょう。

- タッチライン沿いやベンチあるいは控室などで休息をとらせ、頻回に選手の状態をチェックする。
- 受傷時に意識消失や記憶障害があった場合は、たとえ回復しても病院へ搬送する。
- 頭痛、吐き気、嘔吐などが出現し、改善しない、悪化するようであれば、病院へ搬送する。
- 経過が良ければ帰宅を許可するが、24時間以内は一人での生活は避け、頭痛、吐き気などが生じた場合にはすぐに病院を受診するよう指導する。

3. 復帰へのプログラム

脳振盪と診断あるいは疑われた場合には、**段階的プログラム (表1)** で復帰をする必要があります。

- 休息により症状がないことを確認後に第2ステージに移行、徐々にステージをあげ、ステージ6を試合復帰とする。**各ステージには最低1日を費やす。**
- 各ステージにおいて、脳振盪関連症状が出現した場合には、24時間の休息をとり (ステージ1)、症状が生じていなかったステージから再開する。
- 判断に迷う場合には、早い時期に専門医を受診する。

脳振盪を疑ったときのツール (CRT 5@)
こどもから大人まで 脳振盪を見逃さないために

これらの競技団体が承認しています
FIFA, Olympics, Rugby, FIE

脳振盪を疑ったら、速やかにプレーを中止する
頭を打つと、ときに命にかかわるような重い脳の損傷を負うことがあります。このツールは、脳振盪を疑うきっかけになる症状や所見についてご案内するものですが、これだけで脳振盪を正しく診断できるわけではありません。

ステップ1: 警告 - 救急車を呼びましょう
以下の症状がひとつでもみられる場合には、選手を速やかに、安全に注意しながら場外に出します。その場に医師や専門家がいない際には、ためらわずに救急車を呼びます。

- くびが痛い/押さえると痛む
- 一瞬でも意識を失った
- ものがだぶって見える
- 反応が悪くなってくる
- 手足に力が入らない/しびれる
- 嘔吐する
- 強い頭痛/痛みが増してくる
- 落ち着かず、イライラして攻撃的
- 発作やけいれんがある

注意

- 救急の原則 (安全確保>意識の確認>気道/呼吸/循環の確保) に従う。
- 容態損傷の有無を早期に評価することはとても重要。
- 応急処置の訓練経験がない人は、(気道確保の際を除き) 選手を動かさない。
- 応急処置の訓練経験がない人は、ヘルメットなどの防具を外さない。

ステップ1の症状がなければ、次のステップに進みます。

ステップ2: 外から見てわかる症状
以下の様子が見られたら、脳振盪の可能性ががあります。

- フィールドや床の上で倒れて動かない
- 素早く立ち上がれない/動きが遅い
- 見当違いをしている/混乱している/質問に正しく答えられない
- ポーっとしてうつろな様子である
- バランスが保てない/うまく歩けない
- 動きがぎこちない/よろめく/動作が鈍い/重い
- 顔にもけがをしている

ステップ
● 頭
● 頭
● 小
● 嘔
● 眠
● め
● ぼ
● 光
● 音
● ひ

ステップ
以下の
脳振盪

脳振盪
● 少
● 飲
● 処
● ひ
● 医

このツ
布して
要で、

脳振
たと
評価

ステージ	活動なし	体と認知機能の完全な休息
ステージ1	活動なし	体と認知機能の完全な休息
ステージ2	軽い有酸素運動	最大心拍数70%以下の歩行、水泳、室内サイクリングなど抵抗のないトレーニング
ステージ3	スポーツに関連した運動	ランニングなどのトレーニング。頭部への衝撃となる活動は控える
ステージ4	接触プレーのない運動	パス練習など他のより複雑な訓練で運動強度を強めていく
ステージ5	接触プレーを含む練習	医学的問題がなければ通常練習
ステージ6	競技復帰	通常の競技参加

全ての年代のサッカーにおいて使用していただける指針ですので、ぜひ参考にして下さい。実際、指導者だけでは判断が難しい場合もあります。選手の安全が第一ですので、現場にドクターがいない場合や判断に迷う場合は、**速やかにプレーを中止させ、救急車を呼ぶか、病院を受診し相談する**ようにしましょう。

図1: 脳振盪診断ツール (クリックにてPDF表示)
特に赤い部分は重要であり、事前に確認しておきましょう

青森県サッカー協会医学委員
松田 尚也 (弘前大学リハビリテーション医学講座)