

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

日本ラグビー協会

初めの 24 時間から 48 時間で問題が起こりえるので、受傷した選手を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)