

## 脳震盪についての情報

このシートには、お子様や青少年を脳震盪やその他の重度の脳損傷から守るための情報が記載されています。この情報をお子様や青少年の試合や練習の場で活用し、脳震盪を発見する方法と、もし脳震盪が起こった場合の対処法などを学んでください。

### 脳震盪とは？

脳震盪は外傷性脳損傷の一種、つまり外傷性脳損傷(TBI)です。この損傷は、頭部への衝突、打撃、衝撃、また体への直接の打撃により、脳が頭の中で速いスピードで揺れ動きくことによって、頭蓋骨の中でねじれ、脳内に化学変化を引き起こし、時々脳細胞を引き伸ばして損傷するものです。

### 子どもたちの安全を守るには？

スポーツは子供たちや十代の若者が健康を維持するための素晴らしい方法であり、彼らが学校で元気に過ごせるためのものでもあります。

子どもたちが脳震盪または、重度の脳障害を起こすリスクを少しでも減らすためには、下記の様な注意が必要です。

安全を守るという意識をグループ(チーム)内で高める

○ コーチと助け合い、チームに脳震盪のリスクを低めるやり方等を推進する。

○ 脳震盪について子供たちと話し合い、いざというとき脳震盪を報告することに懸念があるかなどを確かめる。脳震盪を報告する重要性を強調する。もし脳震盪が起こった場合は以下に回復に時間が必要かということ話し合う。

○ 安全のためにはコーチが課した規則に従わなければならないことを確認する。

○ 子供たちに、常に良いスポーツマンシップを実践することが、あなたから期待されていることを伝える。

スポーツまたは、アクティビティーを実践する際、子どもたちやそのチームがヘルメットの着用をすることで、脳震盪のリスクを抑えることができることを伝え、それにより重症な脳損傷を抑えることが必要であるが、脳震盪を100%なくすことのできるヘルメットは存在しない。子どもたちがスポーツなどを行うときは、このことをよく理解し頭を打たないよう気をつけることがより重要になってくる。

子どもたちが、以下に挙げる兆候や症状の1つまたは複数を示す、または報告した場合、頭や体にぶつかったり、打ったり、揺さぶられた後に「気分が悪い」と言う場合は、脳震盪やその他の重篤な脳損傷を患っている可能性があります。

親またはコーチから伺える兆候

- ・ 呆然としている、または呆然としているように見える
- ・ 指示を忘れる、担当のポジションについて混乱する、ゲーム、スコア、対戦相手について確信が持てない
- ・ ぎこちない動きをする

- 質問にゆっくり答える
- 意識を失う(たとえ一時的であっても)・気分、行動、性格に変化が見られる
- 衝突や転倒の前後の出来事を思い出せない

#### 子供たちが報告する症状

- 頭痛または頭の「圧迫感」
- 吐き気または嘔吐
- 平衡感覚の問題、めまい、または物が二重に見える、かすみ目がある
- 光や騒音が気になる
- だるい、霞んでいる、霧がかかっている、または頭がボーっとしていると感じる
- 混乱、集中力、記憶力の問題
- 「気分が良くない」だけでなく、「気分が落ち込んでいる」

脳震盪について子供たちと話し合ってください。

脳震盪の症状をすぐあなたとコーチに報告しなければならないことを伝えてください。子供や十代の若者たちは、脳震盪は深刻なものではないと考えているか、報告したらチーム内での地位を失うか、弱く見える可能性があるかと心配していることがあります。必ず注意してください。シーズン全体を通して欠場しなければいけないよりも、1試合を欠場したほうが良いことを伝えてください。

脳震盪を起こしたほとんどの子供は数週間以内に症状が良くなりますが、数か月以上症状が続く人もいます。

脳震盪の症状が治まらない場合、または通常の活動に戻った後に悪化した場合は、小児または十代の若者の医療提供者に相談してください。

よく注意して観て置かなければならない危険を表す兆候とは？

頭や体に衝突、打撃、または衝撃を受けた後にまれに、危険な血液の集まり(血腫)が脳内に形成されることがあります。そして脳を頭蓋骨に押し付ける可能性があります。ぶつかる、殴られる、頭や体に衝撃が走る、などが起こったあと、下記の危険な兆候が一つでもある場合は9-1-1に電話するか、すぐに救急外来に行ってください。

- 一方の瞳孔が他方よりも大きい
- 眠気がひどい、または起きられない
- 悪化し続ける頭痛
- ろれつが回らない、脱力感、しびれ、または協調性の低下
- 繰り返す嘔吐や吐き気、けいれん、または発作(震えまたはけいれん)
- 異常な行動、混乱の増大、落ち着きのなさ、または興奮

子供が脳震盪を起こした場合親は何をしたら良いか。

親から見て子供が脳震盪を起こしているだろう、と感じたときは下記のことを実行する：

1. 試合等に参加させない
2. 怪我をした日は、子供を試合にだしたり、遊ばせないでください。医療提供者の診察を受ける必要があります、  
脳震盪の診断の経験のある医療提供者、または医療機関の許可を得た場合のみプレーに戻ることができます。
3. 医療提供者に子供が学校へ戻ったときに提出できる文書の提出を依頼してください。学校の看護師、教師、コーチ、及びアスレティックトレーナーが子供が学校へ戻ってくるのに必要な注意事項を受けるためです。

怪我の重症度を自分で判断しようとししないでください。子供に脳震盪の可能性があるかどうかを判断できるのは、医療提供者のみです。脳震盪や脳震盪の兆候や症状は、大体的場合怪我をしてすぐに現れます。

しかし、それがどれだけ深刻なのかわからないことが多いのです。脳震盪は最初におこり、いくつかの症状はしばらくの間現れない可能性があります。

脳震盪の後、脳は回復するのに時間がかかります。子どもの学校やスポーツへの復帰は少しずつ行われなければなりません。

そしてそのプロセスは医療提供者によって注意深く管理され、監視されなければなりません。

子供たちと脳震盪や、危険な脳損傷を話し合ったあと、一人ひとりが下のフォームにサインしてください。下のセクションを切り離し、この情報シートを保管して、お子様や青少年の試合や練習で使用し、脳震盪やその他危険な脳損傷からお子様を保護してください。

---

脳震盪について学び、脳震盪やその他の重度の脳損傷が起きた場合の対処法について親やコーチと話し合いました。

選手名: 日付: \_\_\_\_\_

選手のサイン: \_\_\_\_\_

私は、自分の子供や十代の少年の脳震盪について保護者向けにこのファクトシートを読み、脳震盪やその他の危険な脳損傷症状が起こった場合に何をすべきかについて話し合いました。

親または法定後見人の名前: 日付: \_\_\_\_\_

親または法定後見人の署名: \_\_\_\_\_