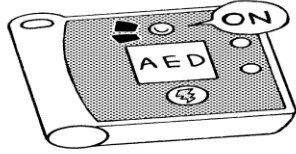


学園祭も終わりましたね。いよいよ、3年生は次の進路に向けての試験が始まりますね。部活動の大会、2年生の研修旅行など、様々な行事も待っています。

現在、島根県内では、コロナとインフルエンザが流行しています。季節の変わり目でもあるので、各自で感染症予防、体調管理を心がけてください。

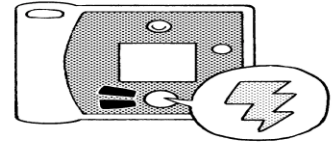
9月9日は救急の日 AED の使い方



①AEDの電源を入れる



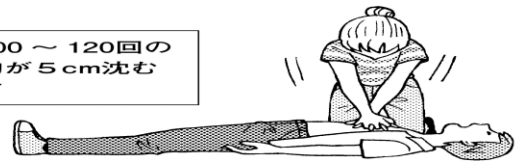
②パッドを貼ると、AEDが自動で心電図を解析



③必要に応じてショックボタンを押す

AEDは電源を入れて音声メッセージに従うだけなので、誰でも簡単に扱うことができます。また、倒れて意識がない人がいたら、AED使用と同時に心臓マッサージ（胸骨圧迫）も行います。

1分間に100～120回のテンポで胸が5cm沈むくらい押す



©少年写真新聞社2023

頭頸部外傷について

頭頸部外傷は、突然死につながる危険度の高い傷病です。

特に、スポーツ活動中に頭部外傷を受けた時はすぐに「大丈夫」と思わず、「やめる」という判断も大切です。

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



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。
- 脊髄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3: 自分で気がつく症状

- 頭が痛い
- 頭がしめつけられている感じ
- ふらつく
- 嘔気・嘔吐
- 眠気が強い
- めまいがする
- ぼやけて見える
- 光に過敏
- 音に過敏
- ひどく疲れる/やる気が出ない
- 「何かおかしい」
- いつもより感情的
- いつもよりイライラする
- 理由なく悲しい
- 心配/不安
- 首が痛い
- 集中できない
- 覚えられない/思い出せない
- 動きや考えが遅くなった感じがする
- 「霧の中にいる」ように感じる

ステップ4: 記憶の確認 (13歳以上の選手が対象です)

以下の質問（種目により修正が可能です）に全て正しく答えられないときは、脳振盪を疑います。

- 今日はこの競技場/会場にいますか？
- 今は試合の前半ですか、後半ですか？
- 先週/前回の対戦相手は？
- 前回の試合は勝ちましたか？
- この試合で最後に点を入れたのは誰ですか？

脳振盪が疑われた場合には…

- 少なくとも最初の1～2時間は、ひとりきりにしてはいけません。
- 飲酒は禁止です。
- 処方薬も市販薬も、原則として飲んではいけません。
- ひとりで家に帰してはいけません。責任ある大人が付き添います。
- 医師からの許可があるまで、バイクや自動車を運転してはいけません。

このツールはこのままの形であれば、自由に複写して個人やチーム、団体、組織に配布していただいてもかまいません。ただし、改訂や新たな電子化には発行元の許可が必要で、いかなる内容変更も再商標化も販売も禁止です。

脳振盪が疑われた場合には、競技や練習をただちに中止します。たとえすぐに症状が消失したとしても、医師や専門家の適切な評価を受けるまで、プレーに復帰してはいけません。

© Concussion in Sport Group 2017
(日本語版作成: 日本脳神経外傷学会 スポーツ脳神経外傷検討委員会)