

スポーツと脳震盪 ①

■ 頭にテーピングして演技、感動した？

先日のフィギュアスケートでの衝突事故では、その後の怪我を押しての出場に多くの賞賛と同時に脳震盪（のうしんとう）の危険性を鑑み、注意を喚起する声も多かったようです。スポーツでの頭部打撲と脳震盪は稀なことではなく、死亡事故につながる例もあります。日常生活でも脳震盪は誰にでも起こりえますので、脳震盪とは何か、その見極め方などを2回に分けてご紹介いたします。

■ 意識があるから大丈夫？

「意識をなくしていないので脳震盪ではない。」と言われることがありますが、これは大きな間違いですので注意してください。

意識障害は脳が激しく揺さぶられることで、脳の中心部の意識中枢が攪乱されて生じると考えられています。しかし意識が障害されない程度でも脳細胞に力が加わるために、その後引き続き機能障害が出現します。

すなわち、脳震盪は意識消失の有無にかかわらず身体や認知に関する症状が出て、その後回復し、CT等神経画像診断では通常異常を認めませんが立派な外傷性脳損傷です。

■ 脳震盪の見極め方

簡単な診断法としては、脳震盪簡易判断表（日本ラグビーフットボール協会 HP）がありますので概略を紹介いたします。

下記の所見と症状を一つでも認めるか、20秒間で6回以上バランスを崩したら脳震盪と判断して試合からは退場となります。日常生活での頭部打撲でも、上記に当てはまるようならば、病院を受診することをお勧めします。

脳震盪の所見と症状

- ・意識消失
- ・ぼんやりする
- ・嘔吐
- ・不適切なプレーをする
- ・ふらつく
- ・反応が遅い
- ・感情の変化
- ・強い頭痛
- ・見当識障害
- ・記憶障害

バランステスト

一直線上で踵（かかと）と爪先をつけて立ち、腰に手を当てて閉眼で20秒間じっと立つ



■ まとめ

1. 脳震盪は立派な外傷性脳損傷です（主に一過性機能障害で画像は正常）。
2. 意識消失のない脳震盪もある。簡易判断表で異常があれば病院を受診させましょう。

今回は脳震盪の重症度分類とセカンドインパクト症候群についてご紹介します。

《脳震盪簡易判断表》

https://www.rugby-japan.jp/about/committee/safe/concussion2012/guideline/ref_card.pdf

【救急科診療部長 野口 修】

