

# ポケット脳振盪評価ツール™

子ども、若者、大人の脳振盪の診断のために



FIFA®



## 確認して止めさせる

以下に記す目に見える手がかり、兆候、症状、あるいは、記憶を問う質問に対する不正解が、一つまたはそれ以上みられる場合は、脳振盪を疑うべきである。

## 1. 目に見える脳振盪の疑いの手がかり

A以下の目に見える手がかりの一つまたはそれ以上が見られる場合は、脳振盪の可能性がある。

意識がない、または、反応しない  
地面に横たわって動かない / 立ち上がるのが遅い  
足がふらつく / バランスが取れない、または、倒れてしまう / 不均衡  
頭をかかえる / つかむ  
ぼうっとする、無表情、または、うつろな顔つき  
混乱している / プレーや起きたことがわからな

## 2. 脳振盪の疑いがある兆候や症状

以下の兆候や症状の一つまたはそれ以上ある場合は、脳振盪の可能性がある:

- 意識消失
- けいれん、ひきつけがある
- バランスが悪い
- 吐き気や嘔吐
- 眠くなりやすい
- いつもより感情的
- 怒りやすい
- 悲しい
- 疲れている、活力がない
- 神経質、不安感がある
- “気分が良くない”
- 集中力がない
- 頭痛
- めまい
- 混乱している
- すばやく動けない感じ
- “頭部圧迫感”
- ものが霞んで見える
- 光に過敏
- 健忘症
- 霧の中にいる感じ
- 頭部痛
- 音に敏感
- 思い出せない

## 3. 記憶力

以下の質問に正しく答えられない場合、脳振盪の可能性がある:

ここはどこ(の競技場)ですか?  
今は、前半・後半のどちらですか?  
最後に得点したのは誰ですか?  
先週/前回の対戦相手は?  
最後の試合は勝ちましたか?

**脳振盪の疑いがあるアスリートは、ただちにプレーをやめさせ、医学的な診断を受けるまで、活動を再開してはならない。脳振盪の疑いがあるアスリートは、一人にしないようにし、また、車の運転はさせないこと。**

脳振盪の疑いがある場合はすべて、プレーヤーに医療専門家の診断や助言を受け、症状が消えても、プレー復帰の判断をしてもらうことを推奨する。

### 危険信号

以下のうちのいずれかが報告された場合、プレーヤーを安全かつただちにフィールドから出すこと。資格を持った医療専門家がいない場合、緊急診察を受けるために救急車で移送することを検討する:

- 頸部の激しい痛みを訴えている
- 意識混濁の状態
- 混乱やイライラが強くなる
- 激しい頭痛、または、頭痛が強まる
- 繰り返し嘔吐する
- 普段と違う行動をする
- 発作、けいれん
- ものが二重に見える
- 腕または脚の力が弱まる、または、チクタク、ヒリヒリする

## 覚えていてください:

- いずれの場合も、応急処置の基本原則(危険確認、応答確認、気道確保、人工呼吸、心臓マッサージ)に従うこと。
- 訓練を受けていない限り、プレーヤーを動かさない(気道確保に必要な場合を除く)。
- 訓練を受けていない限り、ヘルメット(もし着用していれば)を外さない。

引用McCrory et. al, Consensus Statement on Concussion in Sport. Br J Sports Med 47 (5), 2013