

のうしんとう 脳振盪とは

脳はプリンのように
やわらかいのです

のびたり

ねじれたり

あたま からだ
① 頭や体に
しょうげき
衝撃をうける

しんけいせんい
② 神経線維が
き
切れたり
の
伸びたり
ねじ
捻れたりする

血が出ていないから大丈夫？
頭から落ちていないから大丈夫？
そんなことはありません！

こんなときは
要注意！

- ✓ 転落中にホールドに頭をぶつけた。
- ✓ ボルダリングで、勢いよく落ちた。
- ✓ リードで落ちたときに、振られて壁に激突した。



体の変化
(頭痛、めまい、
吐き気など)



気持ちの変化
(興奮、不安など)



睡眠の変化



記憶の変化

のうしんとう

脳振盪の徴候

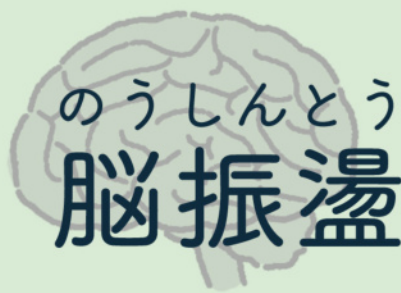
救急車を呼ぶべき症状

- ✓ 首の痛み、首の圧痛
- ✓ 二重に見える
- ✓ 手足の脱力、しびれ、チクチク痛い
- ✓ 強い頭痛がひどくなる
- ✓ 発作やけいれん
- ✓ 意識消失
- ✓ 意識障害
- ✓ 嘔吐
- ✓ 落ち着きがなくなる、興奮状態/かんしゃく



脳振盪 10の徴候

- ①意識消失（一瞬でも）
- ②倒れて動かない／立ち上がるのが遅い
- ③ぼーっとしている、うつろな表情
- ④フラフラしている
- ⑤動きが遅い／ぎこちない
- ⑥受け答えが適切でない／遅い
- ⑦人格の変化
- ⑧混乱している
- ⑨自分のいる場所がわからない
- ⑩衝撃を受けた前／後のことが思い出せない



脳振盪かなと思ったら…

1

競技は中止。
安全なところへ移動して安静に。

2

救急車を呼ぶべき症状がないかを確認。
(前ページ参照)

3

詳しい症状を確認。
症状などを時間とともにメモしておく。

4

10の兆候が持続する場合は脳外科を受診。
大会等で救護スタッフがいる場合は、
判断に従う。

+ α

帰宅後の過ごし方

脳や体を疲れさせるような行動はしない。
テレビやスマホも最低限に。
成人は禁酒になります。
怪我をした人をひとりにしない。

参考資料：日本スポーツ振興センター「脳振盪ハンドブック」
外傷脳損傷ハンドブック（2020）

製作：SMSCA医科学委員会 監修：和田 孝次郎