

## 「脳振盪／脳振盪の疑い」簡易判断表

### 1. 「脳振盪／脳振盪の疑い」の所見

頭部、顔面、頸部、あるいは、ほかの部位への衝撃の後で、以下の所見がみられる。

- 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（興奮状態、怒りやすい、神経質、不安）

### 2. 「脳振盪／脳振盪の疑い」の症状

- 頭痛（プレーを続けることができない程度）
- ふらつき
- 霧の中にいる感じ
- 以下の質問に正しく答えられない（見当識障害・記憶障害）

- 自分のチーム名を言いなさい。
- 今日は何月何日ですか？
- ここはどここの競技場ですか？
- 今は、前半と後半のどちらですか？

### 3. バランステスト

「利き足でないほうの足を後ろにして、そのつま先に反対側の足の踵をつけて一直線上に立ってください。

両足に体重を均等につけ、手を腰にして、目を閉じて 20 秒間じっと立っててください。もしバランスを崩したら、眼を開けて元の姿勢にもどして、また、眼を閉じて続けてください。

20 秒間で、6 回以上バランスを崩したら（下記のようなことがおこったら）、退場

- 手が腰から離れる
- 眼をあける
- よろめく
- 5 秒以上、元の姿勢にもどれない

