

頭部打撲等により脳振盪が疑われる場合は

以下の点が自覚される、または認められる場合はすぐに病院にいきましょう。

1. 頭痛がひどくなる（つよくなる）。
2. 強い眠気に襲われるか、または寝覚めが急に悪くなる。
3. チームメイトの名前を言えない、または自分が今いる場所を正確に把握できない。
4. 記憶の消失（一時的）。
5. 一時的な失神、意識喪失。
6. 嘔吐。
7. 行動が普段と異なる（混乱・錯乱している様子）。
8. いらいらする（怒りっぽくなる）。
9. 上肢（腕）・下肢（脚）が痙攣する発作がおきる。
10. 上肢（腕）・下肢（脚）のちからが弱くなりしっかり立ってられない（ふらふらする）。
11. 発している言葉が不明瞭になる。

プレーへの復帰

脳振盪ガイドライン・復帰プロトコール（GRTP）にしたがって復帰してください。

睡眠について

受傷直後4時間は寝ないでください。その後であれば睡眠をいつものようにとってもらっても大丈夫です。寝ている状態がおかしいと思われたら、1言2言声をかけて起こしてあげて、それからまた寝かせてあげましょう。翌朝はいつものように起こしてください。もしいつものように目覚めなければ、医療機関での対応が必要と思われます。

もし最初の晩に、症状の悪化が心配でしたら、夜間2時間毎にやさしく起こしてあげて、「ハイ」または「イエ」で答えられるような簡単な質問をしてあげてください。

飲酒について

最低2日間は飲酒を止めてください。

運転について

車やバイクの運転は最低1日たってからにしてください。

めまいがなくなり、症状が十分になくなってから運転を再開してください。

医師に相談するのもよいでしょう。

痛みについて対処

痛み止めの内服薬の中には損傷部位の出血傾向を強めるものもあるので、使用に関しては医師に十分に確認した上で行ってください。受傷後4日以降であれば特に気にしないで大丈夫です。