

2011.07.28

# 脳震盪(しんとう) 脳震盪の疑い の取り扱い

財団法人 日本ラグビーフットボール協会

# 脳震盪 / 脳震盪の疑いの取り扱い

「脳震盪 / 脳震盪の疑い」の所見(表1)の発見

## 「脳震盪の疑い」の確認

1. 「脳震盪の疑い」の所見(表1)を再度確認する
2. 「脳震盪の疑い」の症状(表2)を確認する
3. バランステスト

上記の順番で確認する。1つでも異常があれば、その時点で、「脳震盪の疑い」と判断する。

退場

医師の診察 / 医療機関の受診

段階的競技復帰

# 表1. 「脳震盪/脳震盪の疑い」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。

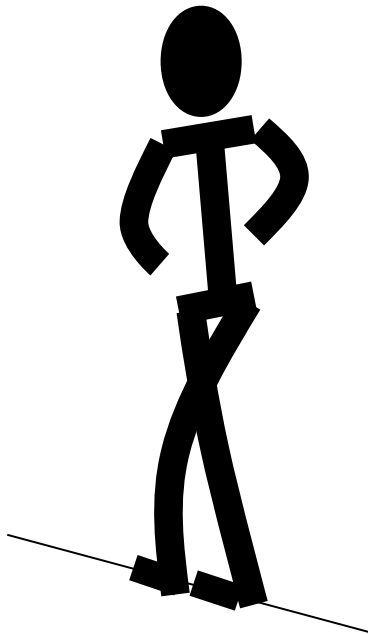
- 意識消失
- ぼんやりする
- 嘔吐
- 不適切なプレーをする
- ふらつく
- 反応が遅い
- 感情の変化(興奮状態、怒りやすい、神経質、不安)

## 表2. 「脳震盪/脳震盪の疑い」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？

# 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加え、手を腰にして、眼を閉じて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

# 医師がいない場合

1. 「脳震盪の疑い」の所見(表1)の発見  
レフリーが自ら観察、あるいはプレイヤー、チームスタッフなどのアピールにより、レフリーが試合を止める。
2. 「脳震盪の疑い」の確認  
レフリーが当該プレイヤーに近づき、所見(表1)、症状(表2)、及び必要に応じてバランステストを実施することにより「脳震盪の疑い」を確認する。
3. 退場
4. 医療機関の受診
5. 段階的競技復帰

# 医師あるいは 有資格のヘルスケア専門家がいる場合

1. 「脳震盪の疑い」の所見(表1)の発見  
レフリーが自ら観察、あるいはプレイヤー、チームスタッフなどのアピールにより、レフリーが試合を止める。  
あるいは、医師あるいは有資格のヘルスケア専門家が自らの判断で当該プレイヤーに近づき、2. を実施する。
2. 「脳震盪の疑い」の確認  
医師あるいは有資格のヘルスケア専門家が当該プレイヤーに近づき、所見(表1)、症状(表2)により、「脳震盪の疑い」を確認する。この時点で、試合が止まっていなければ、レフリーにアピールして試合を止める。その後、必要に応じてバランステストを実施する。
3. 退場
4. 医師の診察/医師がいない場合は医療機関の受診
5. 段階的競技復帰

有資格のヘルスケア専門家とは、日本体育協会公認アスレティックトレーナーで、さらに日本ラグビーフットボール協会の指定した講習を受講した者

2011.07.28

# 段階的競技復帰

財団法人 日本ラグビーフットボール協会



# 段階的競技復帰プロトコル(G RTP)

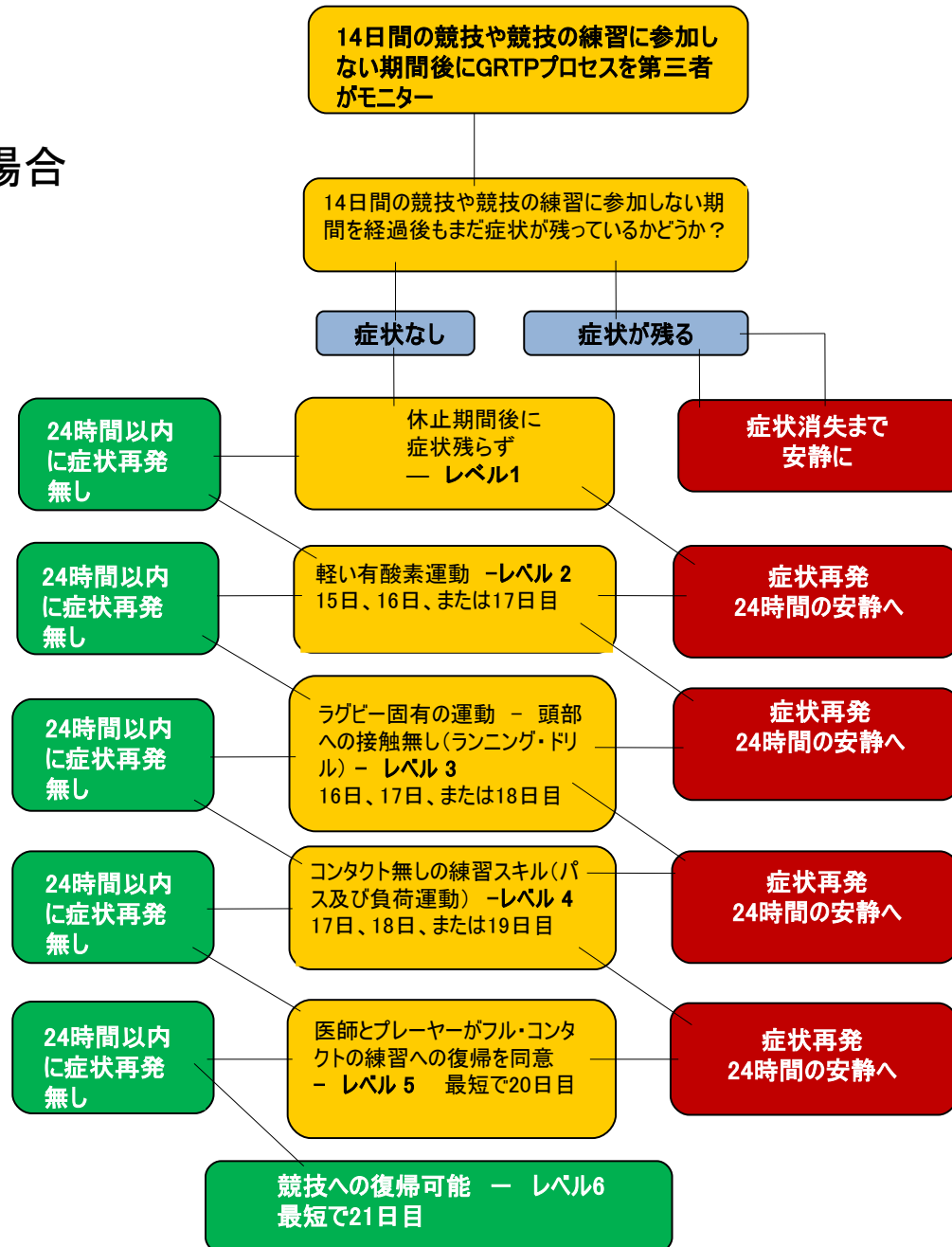
レベル	リハビリ段階	各段階の運動
1	医師により管理される場合は受傷後最低24時間、その他の場合は受傷後最低14日間経過するまでは、いかなる活動も禁止	心身の完全な休養。無症状であること。
2	24時間の間に軽い有酸素運動を実施	最大予測心拍数の70%未満のウォーキング、水泳、固定した自転車エルゴ。レジスタンス・トレーニングは禁止。 24時間、無症状であること。
3	24時間の間にスポーツ固有の運動を実施	ランニング・ドリル。頭部に衝撃を与える運動は禁止。 24時間、無症状であること。
4	24時間の間にコンタクトの無い練習ドリルを実施	より複雑な練習に進む(例:パス・ドリル)漸進的にレジスタンス・トレーニングの開始も可。24時間、無症状であること。
5	フル・コンタクト練習実施	医師の許可後に通常トレーニング参加。
6	24時間経過後に競技復帰	リハビリ完了

# 段階的競技復帰

## 医師が管理しない場合、 あるいはプレイヤーが19歳未満の場合

- プレーヤーが19歳未満の場合は、この段階的競技復帰スケジュールに従うこと。
- 脳震盪/脳震盪の疑いの診断を医師がしても、段階的競技復帰のプロセスを医師が管理しない場合は、この段階的競技復帰スケジュールに従うこと。
- 14日間は一切のスポーツ活動(練習と試合)を禁止(レベル1)。14日間以上経過し、安静で無症状が24時間連続していれば、軽い有酸素運動を開始できる(レベル2)。
- 各段階(運動+安静)で24時間連続して症状がなければ、次の段階へ進む。症状の判断にはポケットSCAT2を利用する。
- 症状が出現した場合は、安静とし、24時間連続で無症状が続いてから、1つ前の段階に戻る。
- レベル4の終了後に、本人と医師の同意(証明書)を取ってから、レベル5(フル・コンタクト)に進む。レベル5は20日目以降にすること。
- 競技復帰(レベル6)は21日目以降にすること。

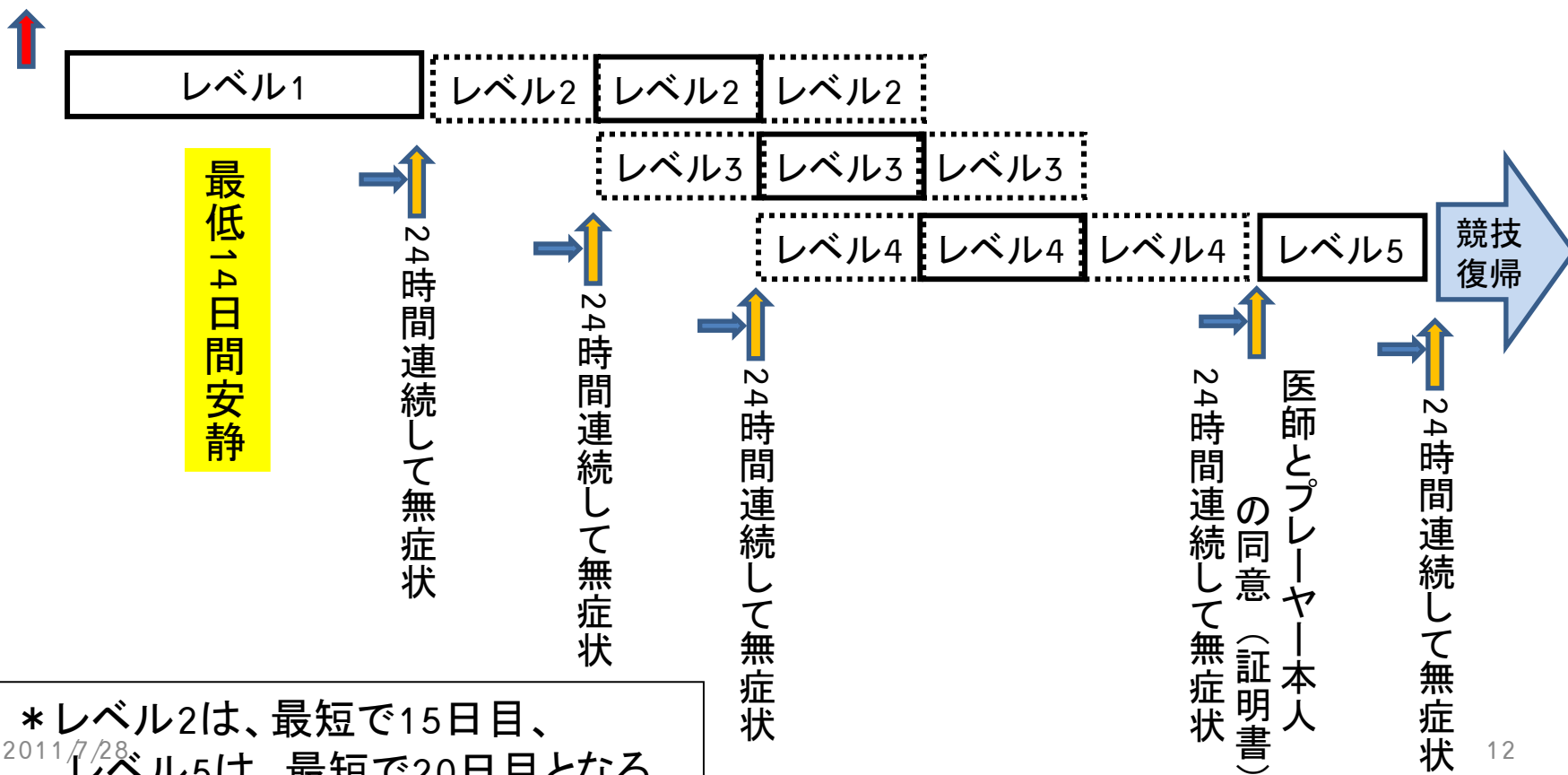
# 段階的競技復帰 医師が管理しない場合



# 段階的競技復帰

## 「医師が管理しない場合」の最短のケース

day1		day14	day15	day16	day17	day18	day19	day20	day21
日		土	日	月	火	水	木	金	土



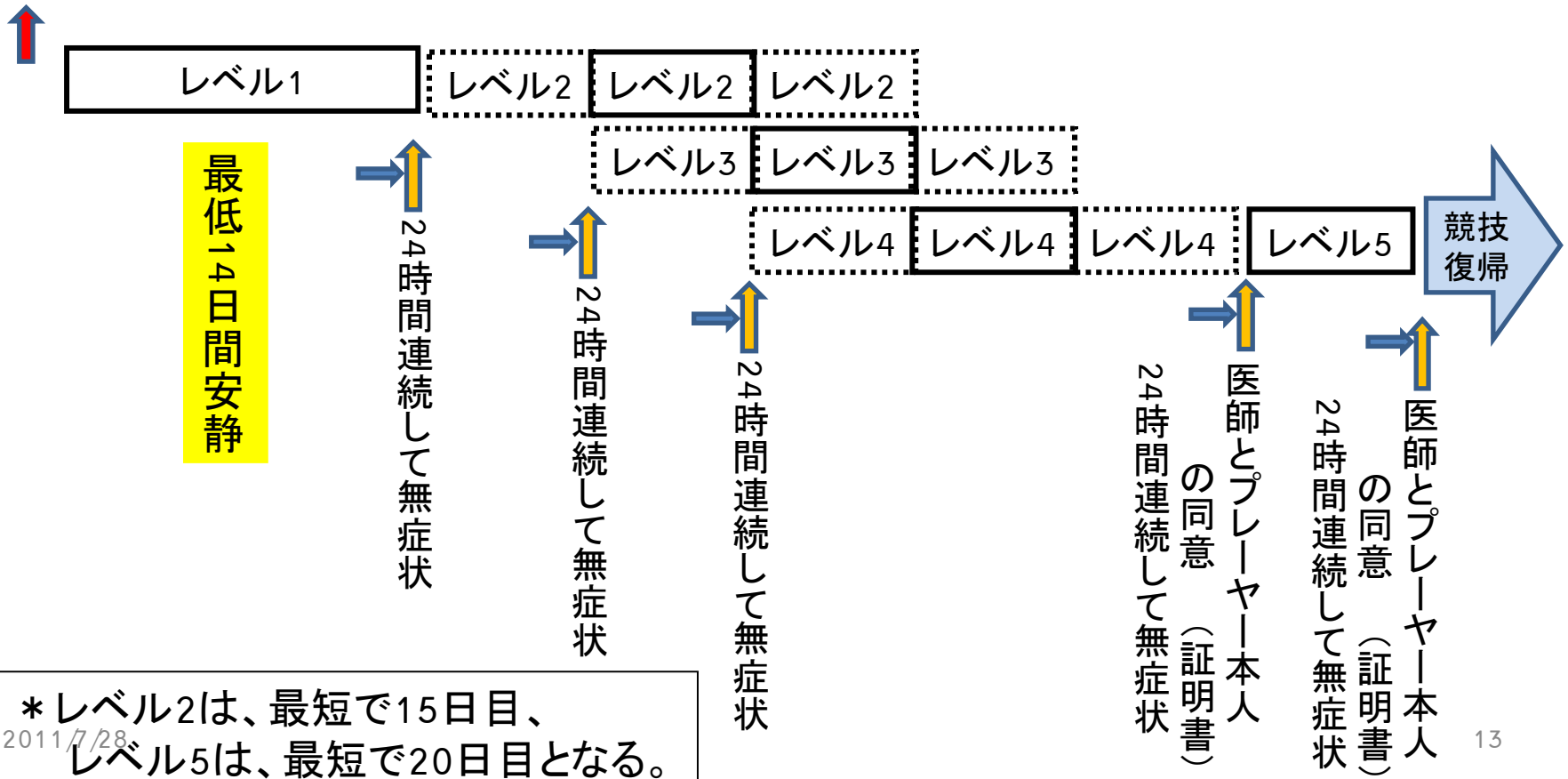
\* レベル2は、最短で15日目、  
レベル5は、最短で20日目となる。

2011/7/28

# 段階的競技復帰

「プレイヤーが19歳未満の場合」の最短のケース

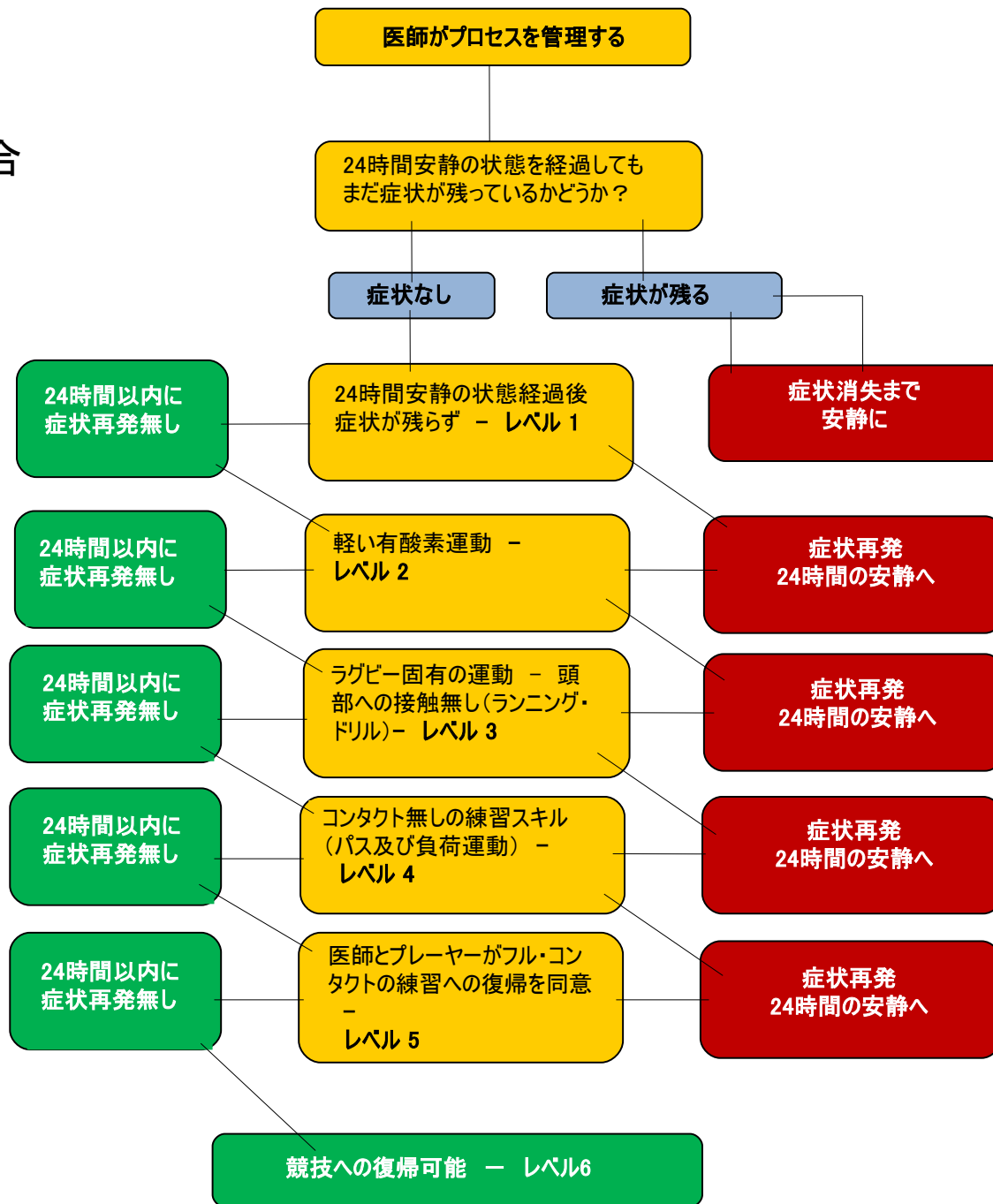
day1		day14	day15	day16	day17	day18	day19	day20	day21
日		土	日	月	火	水	木	金	土



# 段階的競技復帰 医師が管理する場合

- 各段階の管理は医師が行うが、各段階の観察は有資格のヘルスケア専門家に委ねることもできる。
- 安静で無症状が24時間連続すれば(レベル1)、軽い有酸素運動を開始できる(レベル2)。
- 各段階(運動+安静)で24時間連続して症状がなければ、次の段階へ進む。症状はSCAT2で確認する。
- 症状が出現した場合は、安静とし、24時間連続で無症状が続いてから、1つ前の段階に戻る。
- レベル4の終了後に、本人と医師の同意(証明書)を取ってから、レベル5(フル・コンタクト)に進む。

# 段階的競技復帰 医師が管理する場合



# 段階的競技復帰 「医師が管理する場合」の最短のケース

day1	day2	day3	day4	day5	day6	day7
日	月	火	水	木	金	土

