

[全剣連/CRT5 準拠]剣道版「脳しんとう」の評価(チェックリスト)

(公財)全日本剣道連盟 医・科学委員会

以下のステップ1~4に沿って、すべての症状や身体所見について確認してください。

1. ステップ1：警告（救急車を呼びましょう）

以下の症状が当てはまれば、□に✓をつけましょう。

- | | |
|---|--|
| <input type="checkbox"/> くびが痛い／押さえると痛む | <input type="checkbox"/> 一瞬でも意識を失った |
| <input type="checkbox"/> ものがだぶって見える | <input type="checkbox"/> 反応が悪くなってくる |
| <input type="checkbox"/> 手足に力が入らない／しびれる | <input type="checkbox"/> 嘔吐する |
| <input type="checkbox"/> 強い頭痛／痛みが増してくる | <input type="checkbox"/> 落ち着かず、イライラして攻撃的 |
| <input type="checkbox"/> 発作やけいれんがある | |

ひとつでも症状がみられる場合で、その場に医師や専門家がない際には、
ためらわず救急車を呼んでください

2. ステップ2：外から見てわかる症状

以下の症状が当てはまれば、□に✓を付けましょう。

- | |
|--|
| <input type="checkbox"/> フィールドや床の上で倒れて動かない |
| <input type="checkbox"/> 素早く立ち上がれない／動きが遅い |
| <input type="checkbox"/> 見当違いをしている／混乱している／質問に正しく答えられない |
| <input type="checkbox"/> ボーっとしてうつろな様子である |
| <input type="checkbox"/> バランスが保てない／うまく歩けない |
| <input type="checkbox"/> 動きがぎこちない／よろめく／動作が鈍い／重い |
| <input type="checkbox"/> 顔にもけがをしている |

3. ステップ3：自分でわかる症状

以下の症状が当てはまれば、□に✓を付けましょう。

- | | |
|---|---|
| <input type="checkbox"/> 頭が痛い | <input type="checkbox"/> 「何かおかしい」 |
| <input type="checkbox"/> 頭が締め付けられている感じ | <input type="checkbox"/> いつもより感情的 |
| <input type="checkbox"/> ふらつく | <input type="checkbox"/> いつもよりイライラする |
| <input type="checkbox"/> 嘔気・嘔吐 | <input type="checkbox"/> 理由なく悲しい |
| <input type="checkbox"/> 眠気が強い | <input type="checkbox"/> 心配／不安 |
| <input type="checkbox"/> めまいがする | <input type="checkbox"/> 首が痛い |
| <input type="checkbox"/> ぼやけて見える | <input type="checkbox"/> 集中できない |
| <input type="checkbox"/> 光に敏感 | <input type="checkbox"/> 覚えられない／思い出せない |
| <input type="checkbox"/> 音に敏感 | <input type="checkbox"/> 動きや考えが遅くなった感じがする |
| <input type="checkbox"/> ひどく疲れる／やる気が出ない | <input type="checkbox"/> 「霧の中にいる」ように感じる |

4. 記憶の確認

以下の質問をひとつずつしましょう。

正しく答えられない場合、□に✓を付けましょう。

《試合中に受傷した場合》

- 今いるのはどこの体育館（道場）ですか？
- 今は何をしていましたか？
- 現在の試合相手は誰ですか？
- 現在の試合の取得本数の状況はどうですか？
- 1つ前の試合は勝ちましたか？

《稽古中に受傷した場合》

- 今いるのはどこの体育館（道場）ですか？
- 今は何をしていましたか？
- 現在の稽古相手は誰ですか？
- 倒れる前に打突した、または打突された技は何ですか？
- ひとり前の相手は誰でしたか？

ひとつでもチェックが付く場合には、脳しんとうの可能性があります。

その場合は、

- 直ちに稽古・試合を中止し、医療機関へ受診しましょう。
- 受傷後の2日間は、ひとりで過ごすのは避けましょう。

<参考文献>

脳振盪を疑ったときのツール（CRT5）．日本脳神経外傷学会 スポーツ脳神経外傷検討委員会