

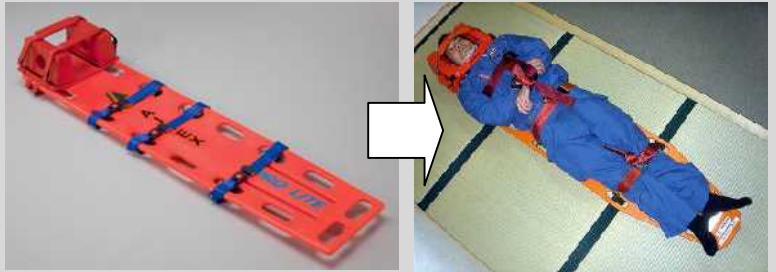
~脳震盪時には『頸椎損傷』の恐れもある~

脳震盪で倒れている人は頸椎を損傷している恐れもあります。

特に倒れて動かない時は不用意に動かすことで頸椎の損傷が悪化することがあるため、注意が必要です。

搬送は担架よりもスパインボード（バックボード）

頸椎損傷の疑いがある時は頸椎（首）を動かさないようにしなければいけません。スパインボードは担架と違い、搬送時に頭と身体を固定することができるため、搬送時に頸椎損傷の悪化を防ぐことができます。



頸椎損傷の疑いのある選手を搬送する時には、スパインボードへの「乗せ方」「運び方」の講習を受け、練習をしてから使用されることをお勧めします。（担架も同様です）

脳震盪などの緊急時の判断、処置は重要です。

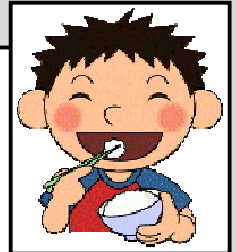
脳震盪の救急時の対処法として右のページにまとめましたので緊急時に備えて頂き、御活用頂ければと思います。

【トピックス：スポーツと食事4】

『良い選手』はしっかりとご飯を食べられる

スポーツ選手にとってご飯をしっかりとることは以下のようなメリットがあります。

- | | |
|----------------------|---------------------------|
| 1. 身体が大きくなる | 身長や体重の増加、筋肉の発達にも繋がります。 |
| 2. 怪我の予防に繋がる | 怪我をする選手には量を食べられない選手が多いです。 |
| 3. パフォーマンスアップ | 筋肉の発達にも繋がるため、筋力がアップします。 |



どれくらい食べればよいのかは以下の量を参考にして下さい。

~ 1食でのご飯の量の目標 ~

小学生：1合 **中学生：2合** **高校生：3合**

1合（約350g）目安 お茶碗大盛り2杯

どんぶり大盛り1杯（吉野家の特盛りのご飯が320g）



また、この1食のご飯にプラスして食事の合間に間食を行うことも必要です。

食べる事もトレーニング

食べる事もトレーニングです。ウエイトトレーニングも重りを増やしていく事で筋力がつき、身体が強くなります。食べる事も同じで、量を増やしていくことで胃袋も大きくなり、吸収力も上がり、上記の量も食べられるようになります。

現在食べている量を明確にし、日々増やしていくことが大切です。

『久美浜病院トレーナー派遣の予定日』

10月5日、10月26日、11月9日、11月30日

『Mac's Trainer Room』

Blog : <http://blogs.yahoo.co.jp/littlemac0042>

Homepage : <http://www.macstrainerroom.com/>

ご質問等ございましたら『 macstrainerroom@gmail.com 』こちらまで連絡をお願いします。

また会員登録をして頂きますとこちらの『Mac's Trainer News』を配信させていただきます。

上記に記載のホームページからアクセスして頂くと会員登録ができます。

作成担当：西山伸吾

～脳震盪（頭部打撲）の対処法～

脳震盪は生命に関わるため、迅速な対応が必要になります。脳震盪の疑いがある場合は参考にして頂ければと思います。

頭部打撲



意識の有無の確認

意識なし

状況に応じて対応

- ・ 周囲の確認（安全確認）
- ・ 出血の有無の確認
- ・ 救急車の手配
- ・ 呼吸、心拍の有無の確認

無ければ、

- 『気道確保』
- 『人工呼吸、心臓マッサージ』
- 『AEDの使用』

意識あり

無理に人を動かさない

全身観察

出血や外傷がないか確認

手足を動かす

問診（脳震盪の症状のチェック）

症状の確認

頭痛、吐き気、めまいなど

記憶力の確認

今日の対戦相手など

症状あり

症状なし

バランステスト

問題あり

問題なし

病院にて検査

（CT、レントゲンなど）

競技を中止し、安静

症状の悪化や、症状の改善が
みられない場合は病院へ

競技へ復帰

～脳震盪のチェック～

1：症状

頭痛、ボーっとする、吐き気、めまい、焦点が合わない、いつもより感情的
記憶障害（同じ事を何度も言う）、健忘症（記憶喪失）、素早く動けない
嘔吐、けいれん、運動麻痺・しびれ、意識障害が戻らない、いびき など

2：記憶力

「ここはどこ会場ですか？」「対戦相手は？」「今は前後半のどちらですか？」 など

3：バランステスト

利き脚を前にし、つま先と踵をつけ、一直線に並べて立つ。目を閉じて20秒間
姿勢を維持する。写真の姿勢が6回以上崩れると脳震盪の疑いがある。

他にも「片足立ち」や「直線上を真っすぐ歩く」などでもチェックを行います。

