



文京ラグビースクール



2022/2/27

BRS メディカル体制について (Bunkyo's way)



文京ラグビースクール

スクールの方針



【文京ラグビースクールが目指すもの】

文京ラグビースクールでは、次世代を担う子供を、“One for All, All for One（ひとり皆のために、皆はひとりのために）”という素晴らしい精神を持つスポーツであるラグビーを通して育成することを目的としています。

【育成方針】

1. 健全なスポーツ能力の向上と、スポーツを楽しむ姿勢を体得する
2. 挨拶をはじめとする、広範なコミュニケーション能力を体得する
3. ラグビー精神を体得する
4. 競技としてのラグビーの技能・技術を体得する
5. 自立・自律のできる個人を育成する

【こどもたちへのお願い】

1. 大きな声を出そう
2. ボールを大切にしよう
3. 約束を守ろう
4. あきらめずにがんばろう

校長挨拶

【こどもたちへのお願い】

- × 1. 大きな声を出そう
- × 2. ボールを大切にしよう
- × 3. 約束を守ろう
- × 4. あきらめずにがんばろう

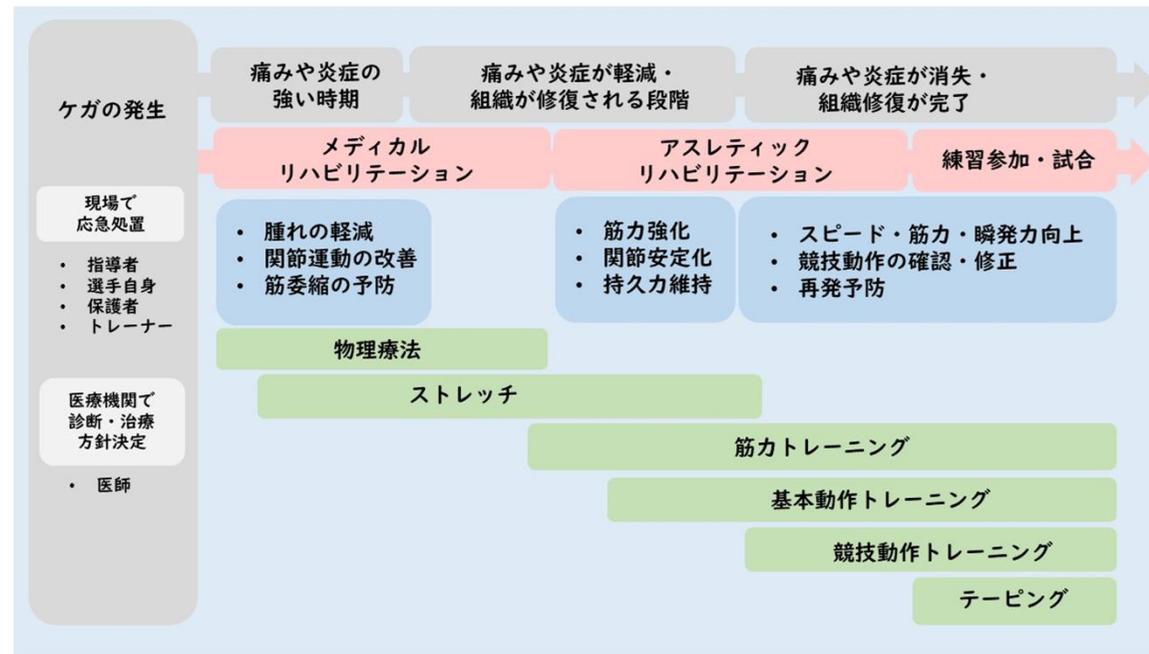
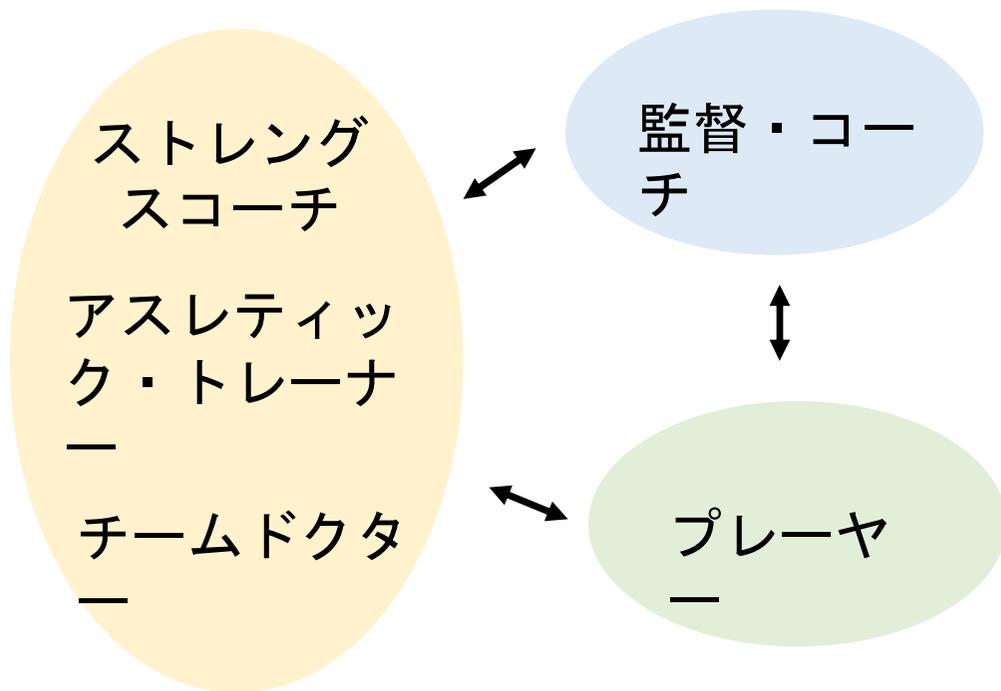
- ◆ スポーツを楽しむ姿勢
- ◆ コミュニケーション能力
- ◆ 自立・自律のできる個人

文京ラグビースクールが目指すもの

ラグビーを通じて
子供とコーチと保護者が
成長する場を
提供する



ラグビーのメディカル体制



メディカル体制が整っているラグビースクールは多くない。

文京ラグビースクールのメディカル体制

医務体制・医務対応について

- 小学生では深刻な事象の報告は少ないですが、安全対策を大切にします
- コーチはRugby Readyの「ケガのマネジメント」を学ぶこととする

練習時の体制について 練習中にすべてのカテゴリーに医務がいるわけでは無いので、携帯電話で連絡を取り合う

- 幼児 松岡、及川(紘)、大関
- 低学年 (他カテゴリーより対応)
- 中学年 宮国
- 高学年・中学生 早川
- 歯科 及川(悠)

医薬品準備

- 各学年の用具入れに最低限のものを入れておく。
- バンドエイド、テーピング、エアサロなどのシップ、消毒薬

健康上注意が必要な子の情報管理

- 普段の練習から配慮する。(特に、合宿ではアレルギーなど改めて健康調査票で管理。)
- 年度が替わったときに最新の状況に更新する。
- 個人情報の取り扱いに注意して、主任や医務班のレベルでは共有する。

事故発生時の受診先 (筑波大学附属高校、小石川運動場の場合)

- 春山記念病院(整形・脳外科:新大久保) <http://www.haruyama-hosp.com/>
- 歯科 => 洋子クリニック(巣鴨) <https://www.yoko-clinic.info/staff/>

2020年保護者会資料より



文京ラグビースクールのメディカル

- コーチ・スタッフに多くのドクターが関与している利点を生かしたメディカル体制の構築
- メディカル体制の充実のみでなく、定期的な講習・情報共有により、スタッフ・保護者の学ぶ機会を作る。ドクター不在時でも対応できる環境を作る。

スクールのメディカルシステムが、日本の子供スポーツチームのモデルになるようなシステム作り・発信を行う (Bunkyo's way) 。

メディカル内容

1. メディカルチェック（ヒストリーの把握）
2. 練習・試合におけるメディカル体制（+Dr不在時の連絡体制）
3. 毎練習・試合時に、AEDの場所の確認
4. 外傷、熱中症、コロナなどのフロー作成
5. スタッフ・保護者への講習や情報共有
6. One tap sports導入によるけが・身体情報の情報共有・自己管理
7. 取り組み内容の全国への発信

1. メディカルチェック（ヒストリーの把握）

- 入部時および1年に1回チェック
- 別紙（BRSメディカルチェックシート）使用。No.1～3までは自己記入。健康状態などのメディカルヒストリー。No.4はメディカルスタッフの診察が必要。2022年度はまずNo.1～3までを把握。
- 急に倒れた場合など、既往歴などは判断に重要（保護者が不在の場合もある）
- 印刷して各学年のバッグに入れて練習・試合で常備。合宿でも重要な情報になる。
- けが・疾病が発生した際はNo.3に追記。
- 将来的には個人情報に配慮して電子媒体での保管・更新・情報共有も検討

メディカルチェックシート（エクセルで作成）

BRSメディカルチェックシート No.1		文京ラグビースクール	
1. 基本プロフィール			
名前:			
生年月日:			
学年:			
BRS入校日:			
現在のラグビー以外のスポーツ:			
過去のスポーツ歴:			
保護者スポーツ歴:			
父			
母			

BRSメディカルチェックシート No.2		文京ラグビースクール	
2. 生活・病気			
1 喘息	なし / あり		
2 アレルギー	なし / あり		
3 花粉症	なし / あり		
4 通院中の病気	なし / あり		
5 病気での入院歴	なし / あり		
6 病気での手術歴	なし / あり		
7 新型コロナウイルスのワクチン接種	なし / あり		
8 睡眠	時間/日		
9 便	回/日		
10 メガネ・コンタクト使用	なし / あり		
11 歯科治療歴(矯正含めて)	なし / あり		

BRSメディカルチェックシート No.3		文京ラグビースクール	
3. けが・故障歴			
1 熱中症	以前: なし / あり		
2 頭部・顔の症状	現在: なし / あり		
	以前: なし / あり		
	脳振盪: なし / あり		
	意識消失: なし / あり		
3 首・背中・腰の症状	現在: なし / あり		
	以前: なし / あり		
4 肩や肘の症状	現在: なし / あり		
	以前: なし / あり		
5 手や指の症状	現在: なし / あり		
	以前: なし / あり		
6 股関節や膝の症状	現在: なし / あり		
	以前: なし / あり		

BRSメディカルチェックシート No.4		文京ラグビースクール	
4. メディカルチェック			
			詳細・コメント
1 頭部・顔	問題: なし / あり		痛み
2 首・背中	問題: なし / あり		圧痛、動かし時の痛み
3 腰	問題: なし / あり		圧痛、伸展屈伸時痛
4 肩	問題: なし / あり		ROM 伸上時痛
5 肘	問題: なし / あり		ROM 屈曲伸張時痛
6 手や指	問題: なし / あり		ROM 動作時痛
7 股関節	問題: なし / あり		ROM 動作時痛
8 膝	問題: なし / あり		ROM 動作時痛
9 足首・足部	現在: なし / あり		ROM 動作時痛
10 超音波	肘: なし / あり		上腕骨小節
	膝: なし / あり		脛骨粗面

- 1-3は自分か保護者記入
- 4はメディカル関係者が診察して記入
- けが・病気などあるごとに追記していく。
- 1年に1回新たに記載してもらう。

WORLD RUGBYでは心臓の検査も重要視。 心臓のみのメディカルチェックが必須。

WORLD RUGBY Putting players first
心臓の検査

個人情報

氏名	
生年月日	

この医療調査票は、自分で記入してください。この調査票は、現在競技スポーツをしている若いアスリートの中で、重大な心臓疾患にかかるリスクがあるアスリートを選定するために考案されました。心臓疾患は頻りに発生しません。徴候や家族歴を慎重に評価することにより、心臓疾患の数を減らすことができます。

ただし、100%の精度を保證する検査システムは存在しません。質問に対する答えが「はい」の場合、他のテストを受けるか、医師による診察を受けるように指示されるかもしれません。質問には正直に答えてください。この質問票に返答した結果、現在続けているスポーツへの参加資格がなくなる可能性があることを認識してください。

特定された状況で、この評価の一環としてECG検査（心電図検査）が必要となる場合があります。本同意書に署名すると、ECG検査の受診に同意したとみなされます。

私は、上記の情報を読んで理解し、私が提供する情報は、私が知る限り正確であることを保証します

署名: _____

日付: _____

WORLD RUGBY Putting players first
心臓の検査

氏名 _____

個人の既往歴

これまでに以下のいずれかを経験したことがありますか？

	はい	いい
1. 運動中または運動後、胸痛、胸の重さまたは胸部圧迫感を経験したことがありますか？	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
2. 運動中、チームメイトと比較して、息切れする、あるいは遅れやすいと思いませんか？	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
3. 運動中または運動後に失神、意識を失った、あるいは説明のつかない失神発作を発生したことがありますか？	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
4. 運動中または運動後にめまいを経験したことがありますか？	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
5. 動悸（心臓が高鳴る、不意に鼓動が速くなる、あるいは不規則になる）がしますか？	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
6. 以下の症状があると言われたことがありますか？		
a 心臓病	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
b 心臓感染症	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
c 高血圧	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

家族歴（可能であれば、親戚の情報を確認してください）

両親または兄弟姉妹に以下の疾患がありますか？

	はい	いい
7. 50歳以下での心臓発作または突然死	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
8. ベースメーカーまたはその他の治療を必要とする心臓の調律異常	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
9. 50歳以下での狭心症、心臓病	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
10. 心筋症、QT延長症候群などの心臓疾患、またはマルファン症候群と診断された	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

WORLD RUGBY Putting players first
心臓の検査

個人情報

氏名	
生年月日	

最低限の健康診断

1. 脈拍とリズム	<input type="checkbox"/>
2. 血圧	<input type="checkbox"/>
3. 心臓音	<input type="checkbox"/>
4. 大動脈弁閉鎖不全	<input type="checkbox"/>
5. マルファン症候群の特徴がある（以下を参照）	<input type="checkbox"/>

マルファン症候群の特徴：

a) 筋骨格 翼幅>身長、高口蓋、凸足、ハイパーモバイル、脊柱後側弯症
b) 視力・近視、水晶体転位

ECGで徴候表示： はい いいえ

- スポーツ現場での心肺停止による突然死を減らす（スポーツ界の潮流）
- 子どもの突然死は、スポーツ中に多い。心臓震盪もありうる。

2. 練習・試合におけるメディカル体制 (Emergency Action Plan: EAP)

1. カテゴリーごとにメディカル備品を準備。
2. カテゴリーの練習バッグには各自のメディカルチェックシート、各カテゴリーのメディカルノートを持参。
3. けが・疾病は黄色ビブスを着用したメディカル関係者が対応
4. 生じたけが・疾病に対応した人がメディカルノートに記録（学年・氏名・症状やけが・疾病名、対応を記録）。

5. 病院受診を行った場合、学年主任？に経過を報告して
*メディカル関係者は、ドクター・アスレティック・トレーナー、理学療法士、柔道整復師など。関係者は可能なら申し出てもらうが、免責記録についても考えておく必要がある。

*メディカルバッグの内容の統一も必要。購入先を統一することで、発注の手間や安く仕入れることも可能になる。

メディカルノート例

日	学年	名前	対応
2/27	3年	○○○○	左足指 (捻挫・吐瀉) ・冷感・発熱 ・吐瀉・脱水
2/28	4年	△△△△	右足指 擦傷 ・冷感 ・創傷

2. Dr不在時の連絡体制 (BRS Med LINE)

1. メディカル関係者の有志の方に、BRSメディカルLINEグループに入ってもらおう。
2. 各学年主任・副主任も入る。
3. グラウンドにメディカル関係者が不在の際、現場での対応、病院受診するかどうか、病院受診先のアドバイスにつき、LINEでやり取りする。気づいたメディカル関係者が対応。
4. あくまでボランティアであり、LINEですぐに返信がないこともあることは承知してもらおう。
5. 連絡は基本的にBRS活動時に発生した内容に限る。
6. 初の試みのため、運用して半年、1年で評価・振り返りを行う



3. 毎練習・試合時に、AEDの場所の確認

- 練習開始時のコーチミーティングでAEDの場所確認をルーチンにする（「AEDは体育館です」など口頭で確認）。
- 試合や対外練習では特に重要。AEDの場所を分かっている人が一人でも多い方がよい。

- 心肺蘇生やAED使用の講習の機会も設ける（現地 or ZOOM）

AEDを使用した一次救命の流れ

- ① 倒れている人に呼びかけて反応がなければ応援をよび、119番通報とAEDを依頼。
- ② 通常の呼吸がなければ胸骨圧迫を開始
 - 胸骨の下半分
 - 100～120回/分
 - 胸が約5cm程度沈む程度
- ③ AEDの電源を入れ、音声ガイダンスに従い操作。電極パッドを装着し、心電図解析を行う。



心電図解析中は傷病者に触れない。



イラスト提供：フクダ電子（株）



イラスト提供：フクダ電子（株）

- ④ 解析の結果、ショックが必要な場合は、誰も傷病者に触れていないことを確認してからショックボタンを押す。



イラスト提供：フクダ電子（株）

電気ショックの必要がない場合、ショックボタンを押しても通電されない。

- ⑤ AEDの使用後は、AEDの音声に従い、パッドはつけたまま、救急隊に引き継ぐまで胸骨圧迫を継続する。



イラスト提供：フクダ電子（株）

2011.08.21

享年34 あんなに体を鍛えていたのに 元日本代表 松田直樹の命を奪った「急性心筋梗塞」

8月4日、日本フットボールリーグ松本山雅FC所属の松田直樹選手（34歳）が、急性心筋梗塞のため亡くなった。誰よりも屈強な肉体を持つはずの元日本代表選手が、なぜ突然の病魔に倒れたのだろうか。



2011年8月5日付日刊スポーツ紙面

元日本代表フッカーの湯原祐希さん、36歳の若さで亡くなる。東芝FWコーチ

2020年

【編集部】

【キーワード】 日本代表, 湯原祐希, 東芝レイブルバス, RWC2015, RWC2011



今年はレイブルバスのFWコーチに就任し、2020-2021シーズンへ向けてチーム強化に取り組んでいた湯原さん。死因は公表されていないが（9月30日時点）、東芝によれば、29日の朝にクラブハウスで自主トレーニング中に意識を失って倒れ、緊急搬送された病院で息を引き取ったという。

2019年ラグビーワールドカップ 決勝

護室を使用し、そのうち7名が救急搬送されました。決勝戦のキックオフ直前には70代の男性が意識消失・心肺停止となる事例がありました。対応された大関信武先生が素早い判断ですぐに胸骨圧迫を始め、AED



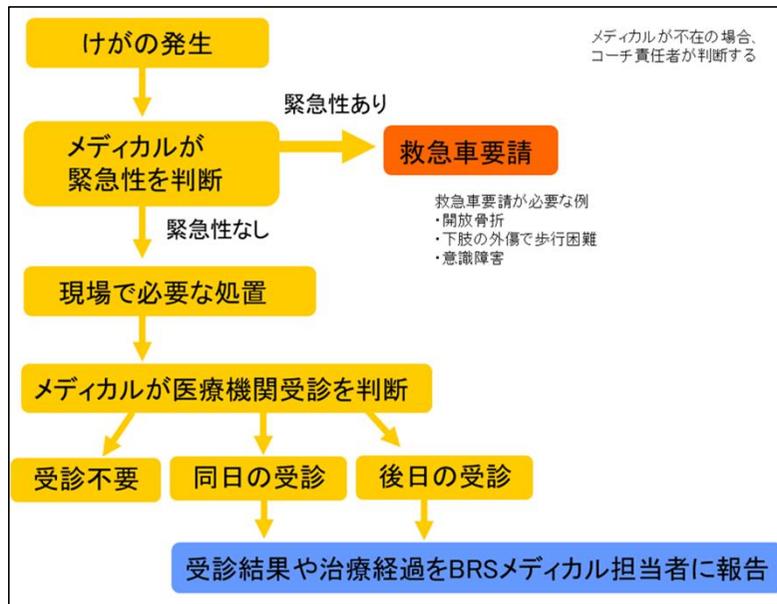
代表チームドクター高森草平先生を使用し、男性は一命を取り留めました。大関先生は日本スポーツ医学検定機構代表理事として活動され、スポーツ現場に起る怪我の対応に熟知されており、そういった知識がいざという時の人命救助につながると改めて痛感させられました。

今回、大会を成功させるために本当に多くの方々が高いモチベーションで仕事をされているのを近くで見ることができ、そこ

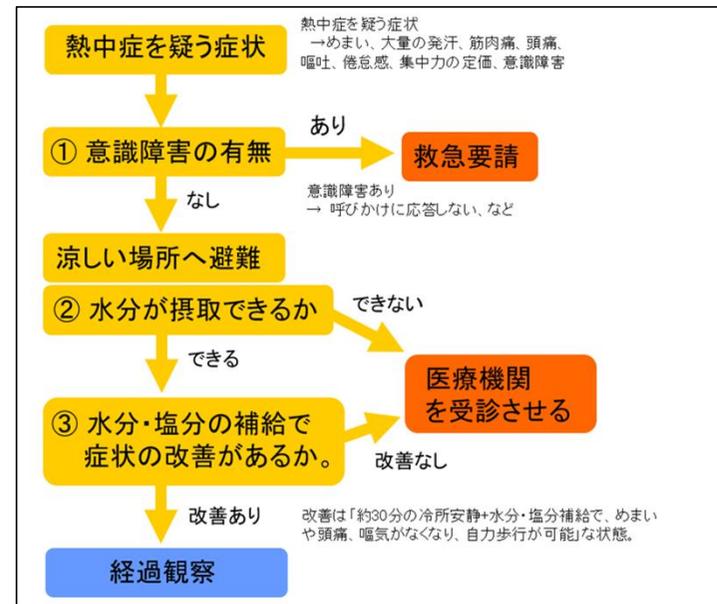
4. 外傷、熱中症、心肺蘇生などのフロー

- ドクター不在時にも対応できるフローを作成しておく。
- 印刷してメディカルノートの最初のページに貼っておく。
- 講習の機会も設ける（現地 or ZOOM)

1. けがのフロー

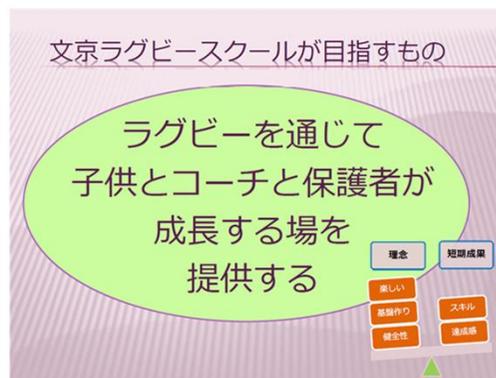


2. 熱中症のフロー



5. スタッフ・保護者への講習や情報共有

- zoom講習会の開催（無料、自由参加）
- 保護者・スタッフにも成長する場を提供する取り組みのひとつ
- 練習時間にメディカルが保護者に実技講習会を行う
- （アプリを使った確認クイズや受講証の発行）
 - 一般社団法人日本スポーツ医学検定機構（代表理事・大関）のアプリで、クイズ形式の受講も可能（機構内で検討は要）。



- zoom講習会には卒業した生徒やその保護者も参加OK

6. One tap sports導入によるけが・身体情報の情報共有・自己管理

- ラグビー日本代表のほか、リーグワン、Jリーグ、プロ野球でも導入。
- コンディションや疾病・外傷管理
- ラグビースクールでの導入例はない
- まず中学生で導入（一人500円/月。スタッフは無料）

2 ケガや傷害のレポート作成、処置の内容を素早く共有

1 毎日のコンディション、トレーニング、食事の管理

FRIDAY DIGITAL：ラグビー日本代表もチーム力向上に使った「ITクラウド」開発秘話



7. 取り組み内容の全国への発信

- 日本臨床スポーツ医学会、日本フットボール学会などで発信
- ラグビーを通じて、子どもの成長・安全を考え、保護者やスタッフの成長にもなる組織
- 特殊な環境のBRSから、どこのスクールでも作れる環境へ
- ほかのスポーツにとってもお手本に



Bunkyo's way

- 文京ラグビー部の子どもたちの健康・安全を守ることが第一
- プラスaとして、メディカル体制の取り組みを発信して社会貢献を

第1版 2024年●月●日

Emergency Action Plan: EAP

文京ラグビースクール

メディカル関係者

役割	名前	電話番号
校長	齋藤	090-2472-4162
副校長	山田	
事務局	名方	
ドクター（小児科）	早川	
ドクター（整形外科）	大関	090-9117-4988
ドクター（外科）	かとう	
ナース	星	

医務担当	名前
6年	
5年	
4年	
3年	
2年	
1年	
幼児	

コ一子体制

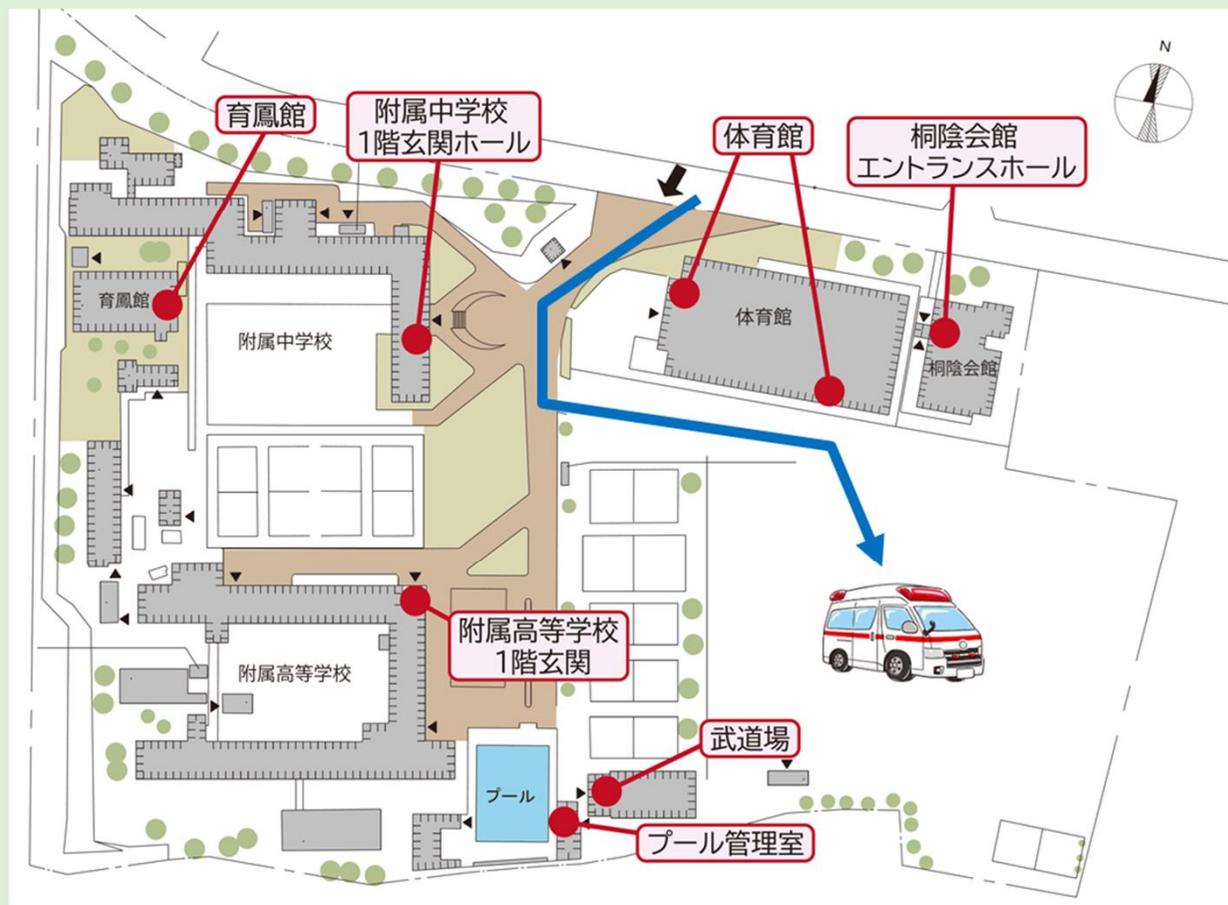
役割	名前	資格	電話番号
高学年主任			
6年			
5年			
中学年主任			
4年			

連絡体制

グラウンド 筑波大付属中学・高校

救急車進入経路

AED設置場所



グラウンド 筑波大付属中学・高校

③ 近隣医療機関

医療機関名	住所	電話番号
1. 都立大塚病院	東京都豊島区南大塚2-8-1	03-3941-3211 代表
2. 東京大学医学部付属病院	東京都文京区本郷7-3-1	03-3815-5411 代表
3. 日本医科大学	東京都文京区千駄木1-1-5	03-3822-2131 代表
4. 順天堂医院	東京都文京区本郷3-1-3	03-3813-3111 代表
5. 東京医科歯科大学	東京都文京区湯島1-5-45	03-3813-6111 代表
6. 都立駒込病院	東京都文京区本駒込3-18-22	03-3823-2101 代表
7. 東京女子医大病院	東京都新宿区河田町8-1	03-3353-8111 代表
8. 日本大学病院	東京都千代田区神田駿河台1-6	03-3293-1711 代表

グラウンド 辰巳の森海浜公園

救急車進入経路及びAED設置場所



グラウンド 辰巳の森海浜公園

③ 近隣医療機関

医療機関名	住所	電話番号
1. 昭和大学江東豊洲病院	東京都江東区豊洲5-1-38	03-6204-6100 救急受付
2. 木場病院	東京都江東区木場5-8-7	03-3642-0032 代表
3. 東京臨海病院	東京都江戸川区臨海町1-4-2	03-5605-8811 代表
4. 聖路加国際病院	東京都中央区明石町9-1	03-3541-5151 代表
5. あそか病院	東京都江東区住吉1-18-1	03-3632-0290 代表
6. 都立墨東病院	東京都江東区江東橋4-23-15	03-3633-6151 代表
7. 同愛記念病院	東京都墨田区2-1-11	0570-200-678 救急受付
8. 順天堂大学浦安病院	千葉県浦安市富岡2-1-1	047-353-3111 代表

グラウンド 小石川運動場

救急車侵入経路及びAED設置場所



グラウンド 小石川運動場

③ 近隣医療機関

医療機関名	住所	電話番号
1. 東京逋信病院	東京都千代田区富士見2-14-23	03-5214-7381 代表
2. 順天堂医院	東京都文京区本郷3-1-3	03-3813-3111 代表
3. 東京医科歯科大学	東京都文京区湯島1-5-45	03-3813-6111 代表
4. 日本大学病院	東京都千代田区神田駿河台1-6	03-3293-1711 代表
5. 東京大学医学部附属病院	東京都文京区本郷7-3-1	03-3815-5411 代表
6. 日本医科大学	東京都文京区千駄木1-1-5	03-3822-2131 代表
7. 都立大塚病院	東京都豊島区南大塚2-8-1	03-3941-3211 代表
8. 東京大学医学部附属病院	東京都文京区本郷7-3-1	03-3815-5411 代表

グラウンド 菅平高原プラザホテル

救急車進入経路及びAED設置場所



グラウンド 菅平高原プラザホテル

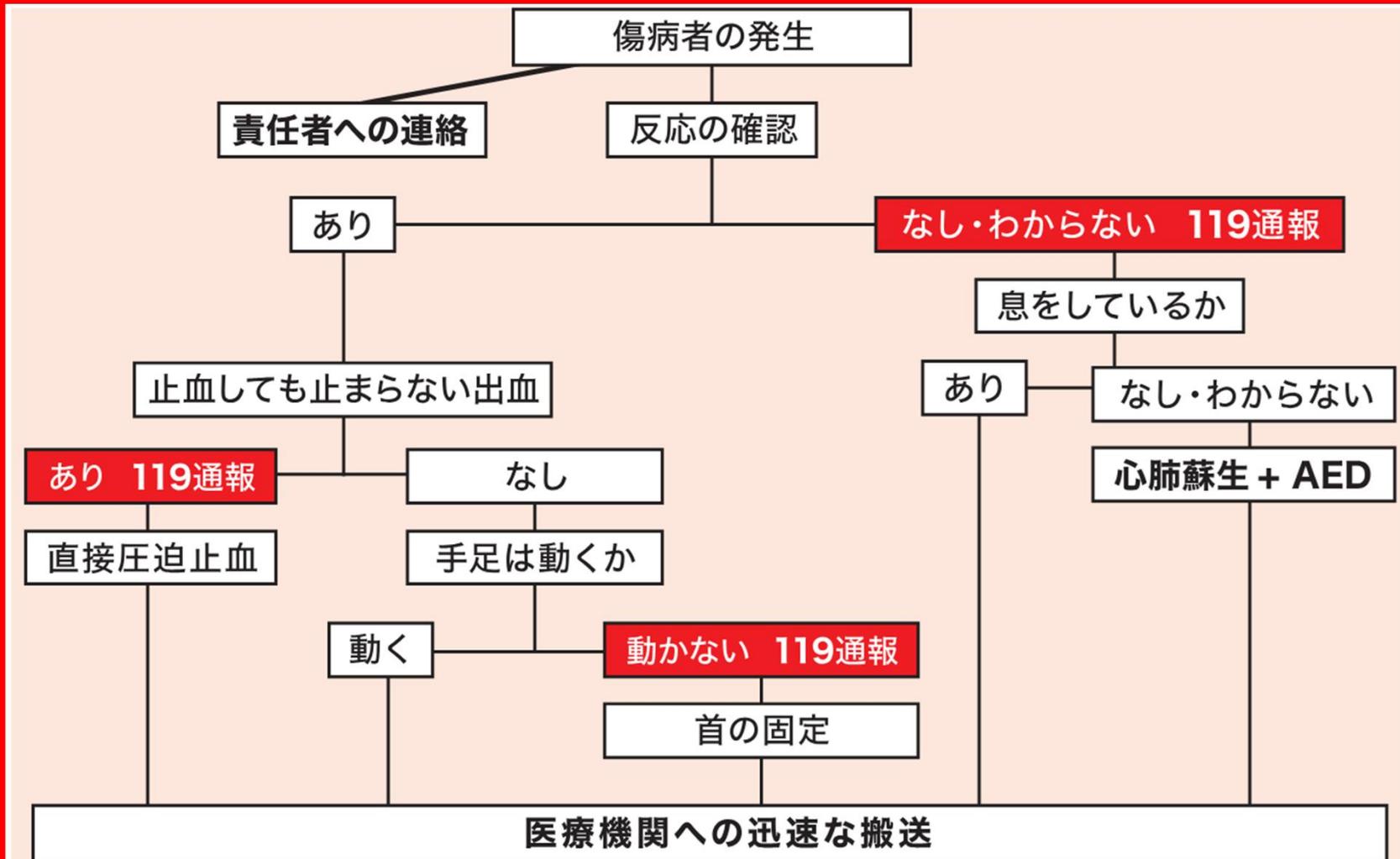
③ 近隣医療機関 長野県小児救急電話相談#8000

医療機関名	住所	電話番号
1. 菅平高原クリニック	長野県上田市菅平高原1223-1751	0268-61-7211
2. 上田市内科・小児科初期救急センター	長野県上田市緑が丘1-27-21	0268-21-2233 (15歳以下) 0268-21-2280 (16歳以上)
3. 信州上田医療センター	長野県上田市緑が丘1-27-21	0268-22-1890 代表
4. 丸子中央病院	長野県上田市中丸子1771-1	0268-42-1112 代表
5. 東御市民病院	長野県東御市鞍掛198	0268-62-0050 時間外
6. 長野赤十字病院	長野県長野市若里5-22-1	026-226-4131 代表
7. 長野市民病院	長野県富竹1333-1	026-295-1199 代表 026-295-1291 夜間

①

心肺蘇生

(日本AED財団)



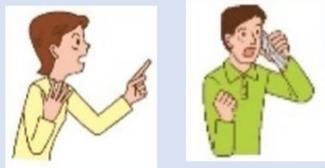
① 心肺蘇生

(スポーツ医学検定テキスト)

① 倒れている人を発見したら呼びかける



② 反応がなければ周囲の人に119番通報とAEDの手配を依頼



③ 通常の呼吸がなければ胸骨圧迫を開始



④ AEDが到着したら電源を入れ、音声ガイダンスに従い操作



5. 電極パッドを装着し、心電図解析を行う
(心電図解析中は傷病者に触れない)



⑥ 解析の結果、ショックが必要な場合は、誰も傷病者に触れていないことを確認してからショックボタンを押す



⑦ AEDの使用後は、AEDの音声に従い、パッドはつけたまま、救急隊に引き継ぐまで胸骨圧迫を継続する



①

心肺蘇生 AED使い方

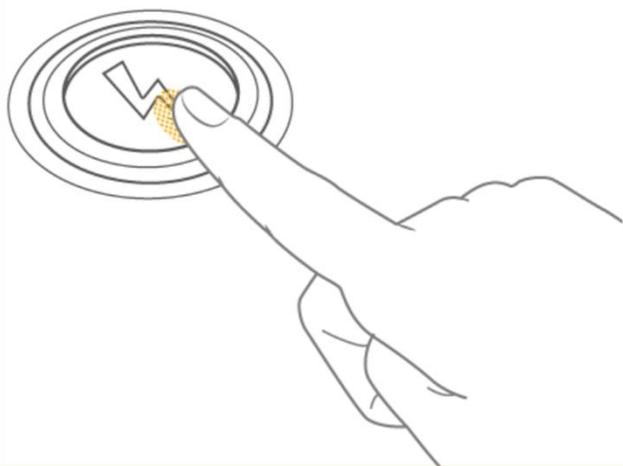
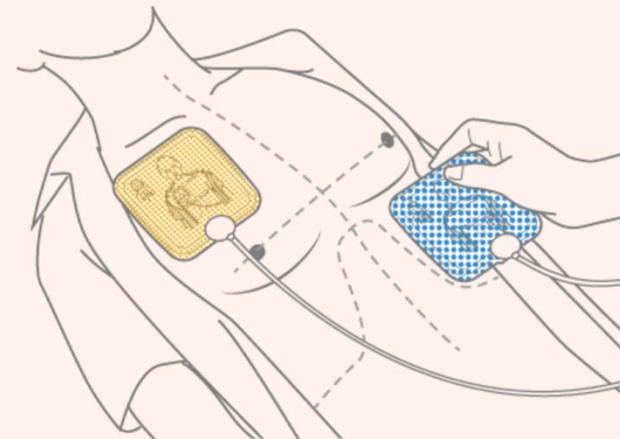
(日本光電AEDライフ)



AEDは簡単3ステップ
音声ガイドに従って操作します

1 フタを開けると自動電源ON

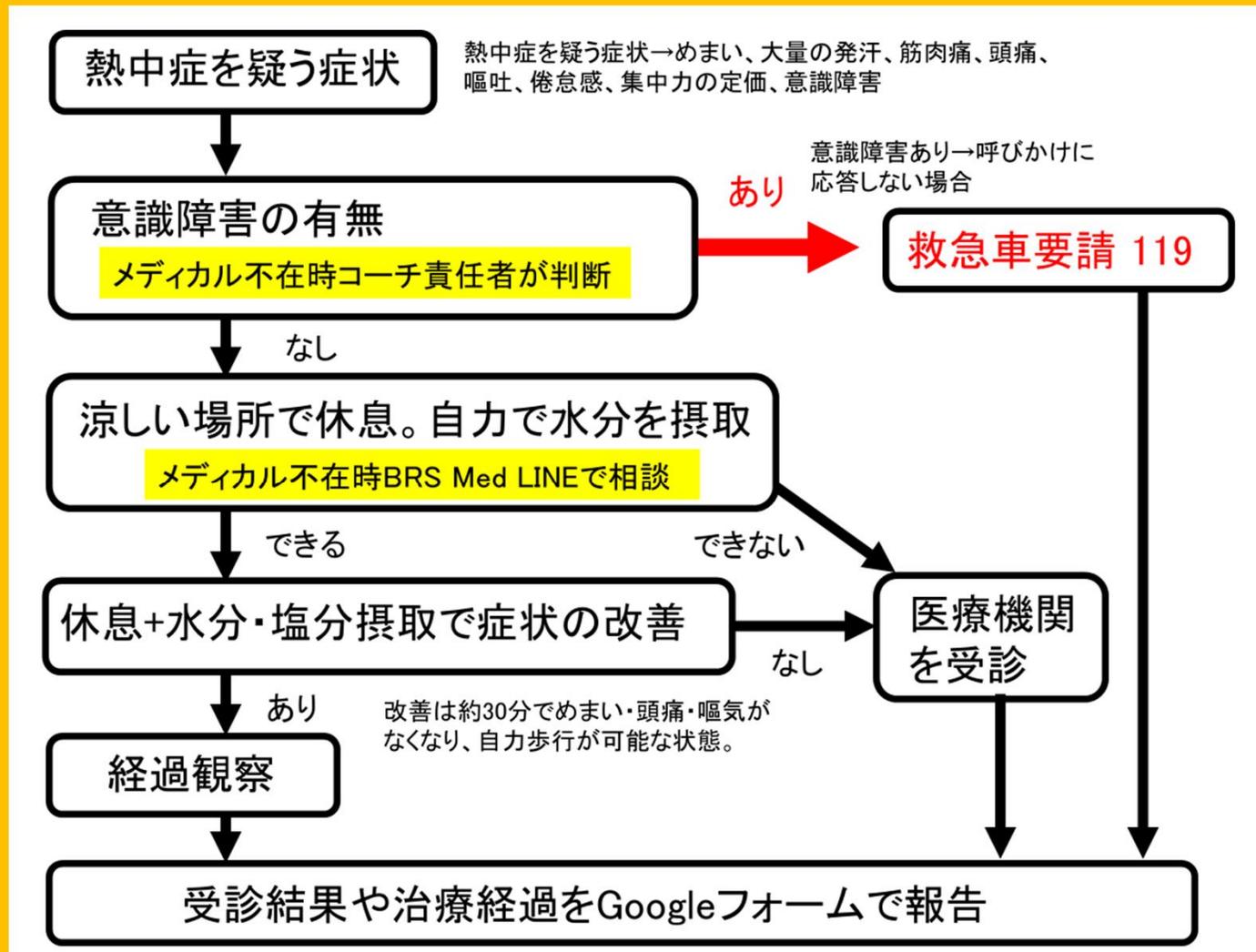
2 電極パッドを胸に貼る



3 ボタンを押して電気ショック

BRS 所有のAED

② 熱中症 フローチャート



② 熱中症・WBGT

(JSPO 熱中症予防ガイドブック)

熱中症予防運動指針

WBGT ℃	湿球温度 ℃	乾球温度 ℃	運動は 原則中止	特別の場合以外は運動を中止する。特に子どもの場合には中止すべき。
31	27	35	嚴重警戒 (激しい運動は中止)	熱中症の危険性が高いので、激しい運動や持久走など体温が上昇しやすい運動は避ける。10～20分おきに休憩をとり水分・塩分を補給する。暑さに弱い人※は運動を軽減または中止。
28	24	31	警戒 (積極的に休憩)	熱中症の危険が増すので、積極的に休憩をとり適宜、水分・塩分を補給する。激しい運動では、30分おきくらいに休憩をとる。
25	21	28	注意 (積極的に水分補給)	熱中症による死亡事故が発生する可能性がある。熱中症の兆候に注意するとともに、運動の合間に積極的に水分・塩分を補給する。
21	18	24	ほぼ安全 (適宜水分補給)	通常は熱中症の危険は小さいが、適宜水分・塩分の補給は必要である。市民マラソンなどではこの条件でも熱中症が発生するので注意。

1) 環境条件の評価にはWBGT(暑さ指数とも言われる)の使用が望ましい。

2) 乾球温度(気温)を用いる場合には、湿度に注意する。湿度が高ければ、1ランク厳しい環境条件の運動指針を適用する。

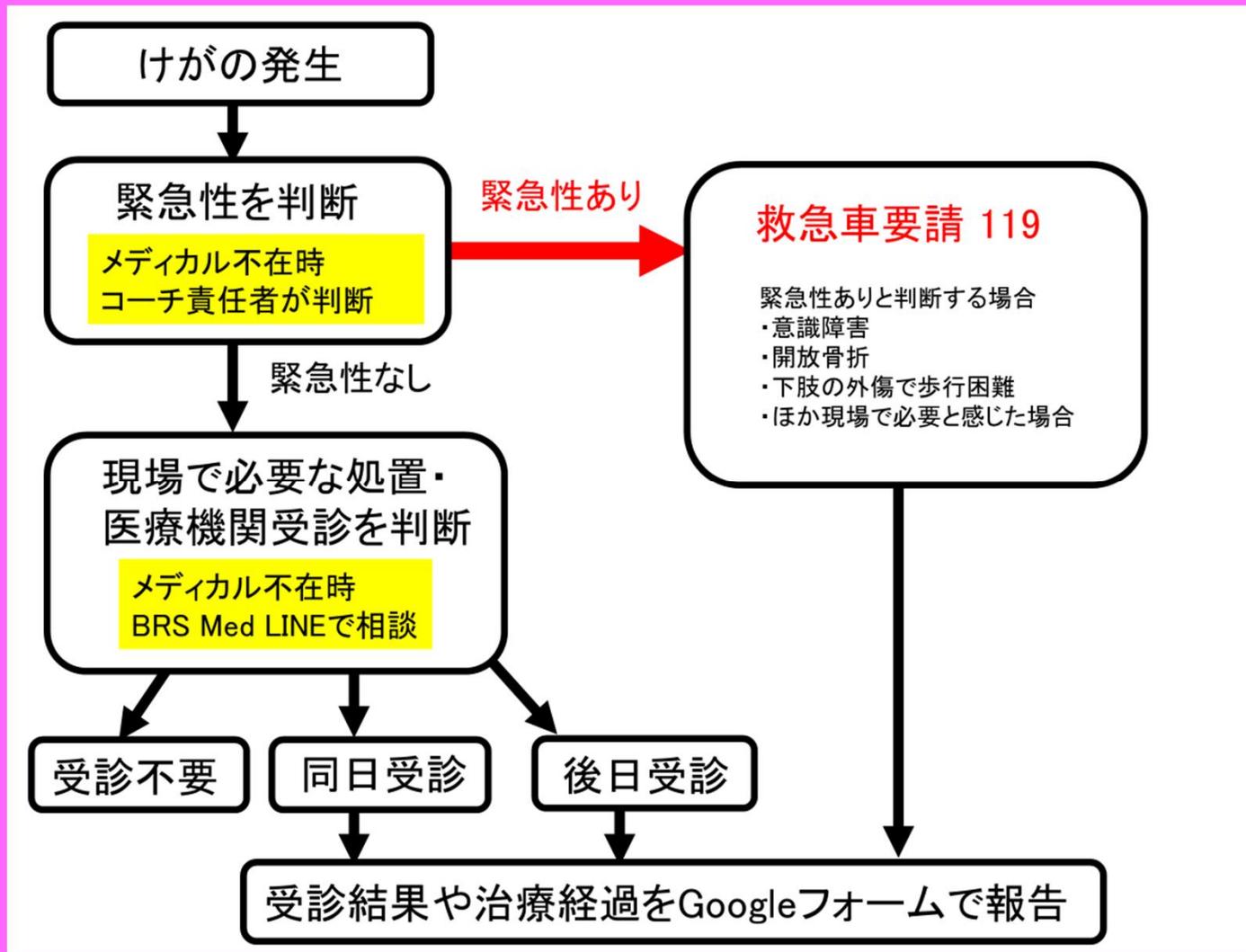
3) 熱中症の発症のリスクは個人差が大きく、運動強度も大きく関係する。運動指針は平均的な目安であり、スポーツ現場では個人差や競技特性に配慮する。

※暑さに弱い人: 体力の低い人、肥満の人や暑さに慣れていない人など。



31度以上は 原則運動中止

③ 外傷・けが フローチャート



4

頭部外傷

第2版

頭部外傷 10か条の提言

Protect Your Brain and
Save Our Lives

スポーツに参加される選手・
コーチ・ご家族の皆様へ

日本臨床スポーツ医学会 学術委員会 脳神経外科部会

10か条の提言

- 1 頭を強く打っていなくても安心はできない
- 2 意識消失がなくても脳振盪である
- 3 どのようなときに脳神経外科を受診するか
- 4 搬送には厳重な注意が必要
- 5 意識障害から回復しても要注意
- 6 脳振盪後すぐにプレーに戻ってはいけない
- 7 繰り返し受傷することがないように注意が必要
- 8 受診する医療機関を日頃から決めておこう
- 9 体調がすぐれない選手は
練習や試合に参加させない
- 10 頭部外傷が多いスポーツでは
脳のメディカルチェックを

脳振盪の症状

- 頭痛
- めまい
- 気分不快
- 嘔気・嘔吐
- けいれん
- 意識消失
- 健忘
- バランスの障害
- 反応の鈍さ
- 見当識障害



プレーに戻してはいけない

④ 頭部外傷

救急要請が必要

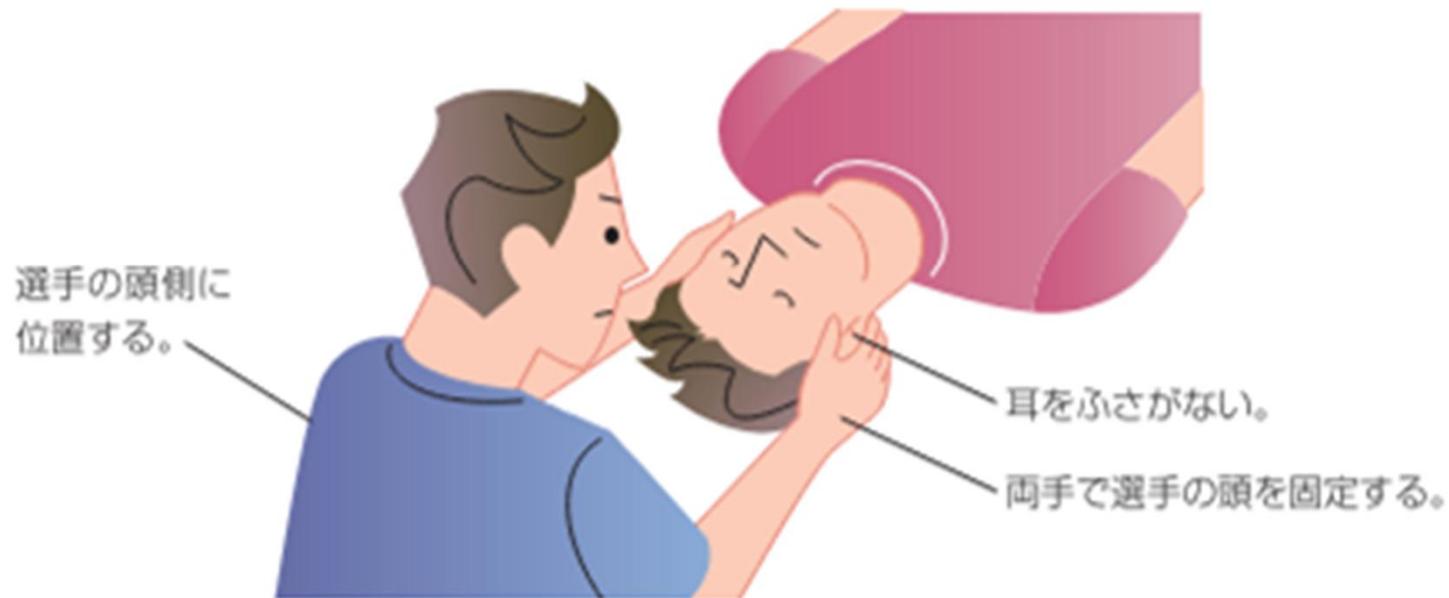
- 持続する意識障害
- 呼吸障害
- 手足の麻痺
- 言語障害
- けいれん
- 繰り返す嘔吐
- 瞳孔不同

病院受診が必要

- 意識消失があった
- 外傷後の記憶がはっきりしない
- これまでにない頭痛あるいは持続する頭痛
- めまい・ふらつきや複視
- 麻痺（手足に力が入りにくい）やしびれ
- 興奮や混乱がある
- 何度も繰り返している脳振盪

④ 頭頸部外傷時の頸部保護

図1 頸部保護の位置



(頭部外傷10か条の提言)

MILS (ミルズ) Manual In Line Stabilization

4

頭頸部外傷の搬送

図3 Log Roll法

①リーダーは選手の頭部を固定する。3人は選手の横に並び、体を手前に90度回転させる。



②残りの1人が選手の背中にボードを当てる。当てたらあおむけに戻す。

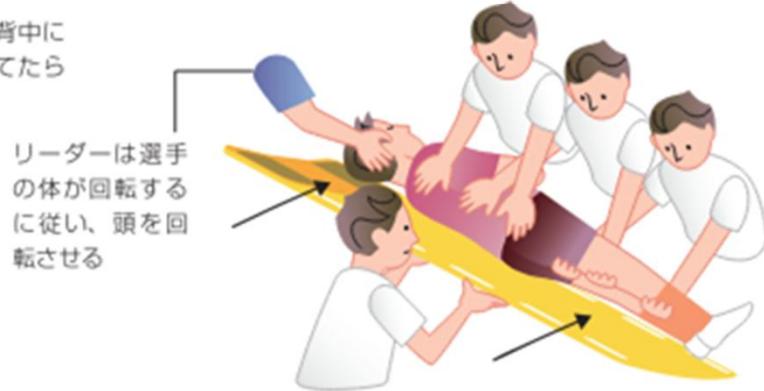
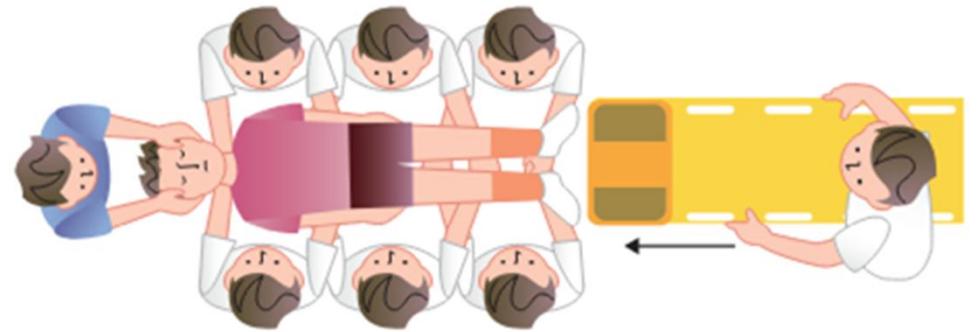


図4 Lift and Slide法



①リーダーは選手の頭部を固定する。選手の両脇に3人ずつ並び、選手の体を持ち上げる。

②残りの1人が選手の足の方からボードを挿入する。

(頭部外傷10か条の提言)

メディカルバッグの中身



絆創膏	1箱	エアーサロンパス	1
爪切り	1	テーピング	3
はさみ	1	包帯	3
消毒（マキロン）	1	ガーゼ	4
コットン綿	1		



メディカルバッグの中身



絆創膏	1箱	エアーサロンパス	1		
爪切り	1	テーピング	3		
はさみ	1	包帯	3		
消毒 (マキロン)	1	ガーゼ	4		
コットン綿	1	ヒヤロン	2		

