

ステップ3：症状

- ・ 頭痛
- ・ 「頭がしめつけられる」
- ・ 足もとがふらつく
- ・ 嘔気・嘔吐
- ・ 眠たくなる
- ・ めまい
- ・ ぼやけて見える
- ・ 光に過敏
- ・ 音に過敏
- ・ 疲れている、またはやる気が出ない
- ・ 「何かおかしい」
- ・ いつもより感情的
- ・ 怒りっぽい
- ・ 悲しくなる
- ・ 心配になる、または不安になる
- ・ 首の痛み
- ・ 集中しづらい
- ・ 思い出しにくい
- ・ 動作を鈍く感じる
- ・ 「霧の中にいる」ような感じ

ステップ4：記憶の評価

(13歳以上の選手用)

これらの質問（各スポーツにあわせて修正可能）のいずれか一つにでも正しく答えられなければ、脳振盪を疑います。

- ・ 「今日はこの競技場にきていますか？」
- ・ 「今は前半ですか、後半ですか？」
- ・ 「この試合で最後に点を入れたのは誰でしたか？」
- ・ 「先週 / 前回はどのチームと試合をしましたか？」
- ・ 「前回の試合は勝ちましたか？」

脳振盪の可能性のある選手は、

- ・ 最初（少なくとも最初の1～2時間）選手をひとりきりにさせてはいけません。
- ・ 飲酒してはいけません。
- ・ 元気回復薬や処方薬を服用してはいけません。
- ・ ひとりで家に帰してはいけません。責任ある成人の付き添いが必要です。
- ・ 医師から許可されるまで、バイクや自動車を運転してはいけません。

この CRT5 はこのままの形で自由に複製して、個人やチーム、団体、組織に配布して構いません。しかし、いかなる改変、および電子様式による複製もスポーツ脳振盪グループの許可が必要です。いかなる改変、再商標化、利益を得るための販売もしてはいけません。

脳振盪の疑いがある選手は、直ちに競技や練習をやめさせて下さい。そして、もし症状が消えていたとしても、医師に診てもらうまでは運動に復帰させてはいけません

© Concussion in Sport Group 2017

図 3-2 脳震盪認識ツール 5 (CRT5)