

競技中の転倒等により意識を失った場合、また意識があっても脳震盪と認められる場合、当該大会での出走は認められません。

「RED FLAGS」

重い疾患の兆候を指します。下記のような徴候が1つでも見られたら脳振盪より重い脳損傷の可能性があります。すぐに救急車を呼びましょう！

- | | |
|---|------------------------------------|
| ☐ 首の痛み、首の圧痛 | ☐ 意識障害 |
| ☐ 二重に見える | ☐ 嘔吐 |
| ☐ 手足の脱力、しびれ、チクチク痛い | ☐ 意識消失 |
| ☐ 強い頭痛がひどくなる | ☐ 落ち着きがなくなる |
| ☐ 発作やけいれん | 興奮状態/かんしゃく |

「脳震盪 10 の徴候」

- | | |
|---------------------|-----------------------|
| ① 意識消失（一瞬でも） | ⑥ 受け答えが適切でない/遅い |
| ② 倒れて動かない/立ち上がるのが遅い | ⑦ 人格の変化 |
| ③ ぼーっとしている、うつろな表情 | ⑧ 混乱している |
| ④ フラフラしている | ⑨ 対戦相手がわからない |
| ⑤ 動きが遅い/ぎこちない | ⑩ 衝撃を受けた前/後のことが思い出せない |

※出典：日本スポーツ振興センター「脳震盪ハンドブック」

(https://www.jpnsport.go.jp/hpsc/business/female_athlete/tabid/1822/Default.aspx)

「脳震盪の解説とその対処法について」

脳震盪ハンドブック

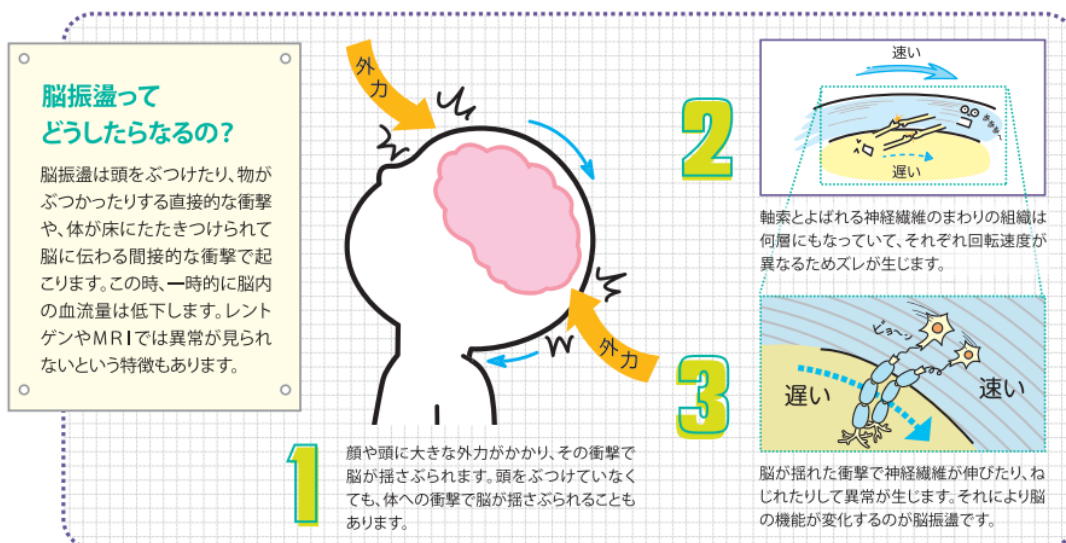


<https://www.jpnsport.go.jp/hpsc/Portals/0/images/NewNoushintou/Noushintou-handbook.pdf>

脳震盪を解説



https://youtu.be/Lmm_OzfW4Nc



③ アンチ・ドーピングは、ドーピングから自分自身や仲間を守ります