

スポーツ柔整

◆スポーツ関連脳振盪と頭部外傷

Remedy Conditioning 中本 真也

【key words】脳振盪、スポーツ関連脳振盪、頭部外傷、SCAT、段階的競技復帰

【Abstract】

スポーツ現場で働くトレーナー・セラピストにとって、脳振盪の知識は今後必須になってくるだろう。アスリートのために安心安全な環境を提供するためには必要の知識であり、脳振盪を含む頭部外傷への対応は非常に重要になる。脳振盪は、頭部外傷の中でも外傷性脳損傷に分類され、なおかつ重症度としては軽症にあたる。よってMRIやCTスキャンといった神経画像検査では異常がみられないが、受傷後には機能低下の有無を確認し、リハビリテーションを行っていかねばいけない。昨年オランダのアムステルダムで開催された国際スポーツ脳振盪会議では、脳振盪受傷後に症状を悪化させない範囲で身体活動を開始することが回復において重要であるという見解が出された。他の部位の傷害と同様に、できる範囲で運動を行うことが低下した機能の回復に有効であるからである。逆に安静にしすぎていることは回復を遅らせるだけでなく、症状が遷延する原因になる。よって、従来行われてきた「待つ様子を見る」「自宅で経過観察する」という指示は最新のエビデンスからは外れたアプローチとなる。脳神経外科で診断を受け、その後に適切な評価を行い、その評価の結果を基にして適切なリハビリテーションを進める必要がある。スポーツ現場で起こった脳振盪をスポーツ関連脳振盪と呼び(以下 SRC: Sports Related Concussion)、受傷後の評価にはSCAT (Sports Concussion Assessment Tool)と呼ばれるスポーツ脳振盪評価ツールが国際的にも使用されている。その他にも、脳振盪後に起こる可能性のある代表的な症状である前庭機能や眼球運動機能の低下に対する評価も重要である。競技復帰に当たっては、低下した機能を見極め、段階的に強度を高めていくことで、より安全に競技に復帰することができる。近年、脳振盪に関する研究はより注目を集め、調査研究をはじめ、さまざまなエビデンスが公表されている。起こる頻度は少ないが、対処・対応が非常に重要な脳振盪。その現状をお伝えする。