

# 自転車レースと練習時の外傷性脳損傷 評価カード

## 落車時の対応とその評価

### ハイリスク所見

- 著しい頭頸部外傷
- 脳卒中(のように急に倒れる)
- 頭蓋骨骨折
- しつこい嘔気/嘔吐
- 重篤で進行性の頭痛
- 30分以上の近時記憶の消失
- 会話不可・嚥下不可
- 鼻や耳からの透明な漏出液
- まっすぐ歩けない/自転車に乗れない

### 記憶機能に対する質問

- どのように転倒しましたか?
- ここはどこですか?
- 何週目/第何ステージですか?
- ここはゴールまでどれくらいの地点ですか?
- 今日は「逃げ」はありましたか?
- ジャージのポケットに何が入っていますか?
- 曜日を土曜日から逆に言えますか?

ハイリスク  
所見の有無

YES



1. 緊急体制をとる
2. 脊椎の保護
3. 救急病院への搬送

NO

無反応な  
期間がある  
のか?

YES



医学的評価を  
要するためレー  
スから退く

NO

左記の質問  
に5個以上答  
えられない

YES



医学的評価を  
要するためレー  
スから退く

NO

1. この評価を終了
2. 脳震盪のサインと症状を評価する(裏面へ)

Ver. 1.2

© 2012 Medicine of Cycling, Inc.

レースや練習を続けられそうでも、脳震盪が疑われる場合にはチーム関係者・知人・家族に脳震盪のサインや症状に留意して見守られるべきです。脳震盪の症状や健康に変化を来す場合にはそれが悪化しないためにも医学的な診断を受けるべきです。  
初期または持続的な症状は以下のようなものです。ただし、これらに限らないことを留意して下さい。

## 身体的特徴

- 意識消失
- 頭痛
- 頭重感
- 頸部痛
- 嘔気
- 嘔吐
- 視野がぼやける
- めまい
- 長引く、しつこい疲労感

## 思考上の特徴

- 錯乱
- ぼんやりする
- 光に敏感
- 音に敏感
- バランス障害
- 霧の中にいる感じ
- 集中できない
- 健忘・思い出せない

## 行動上の特徴

- 感情的
- イライラする
- 不穏
- 眠気
- 不安・心配
- 神経質
- 睡眠障害
- 人格変化