

第1回 JAF Aアメリカンフットボールコンベンション

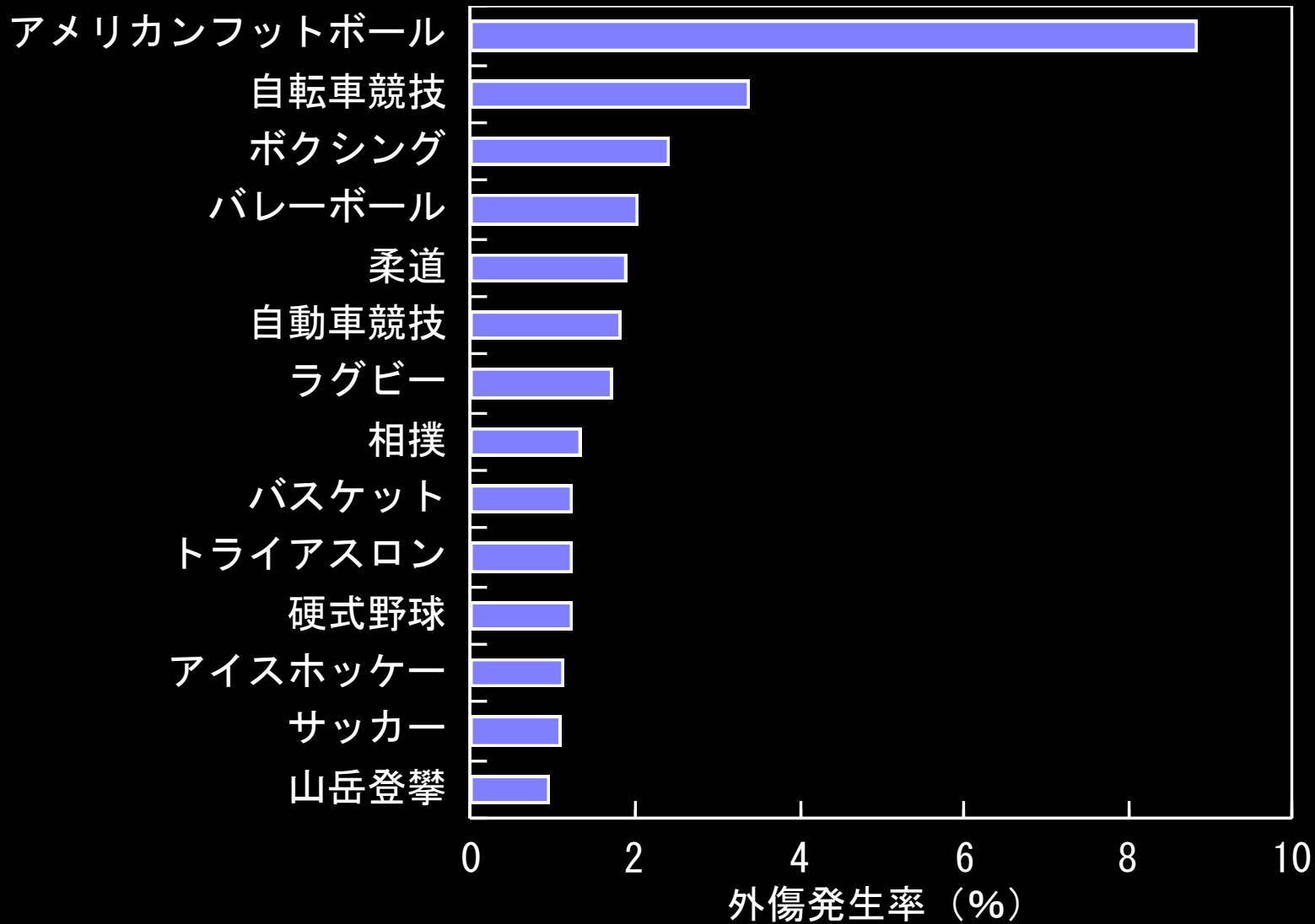
# 頭部外傷の予防

## 脳振盪予防の重要性

おとわ内科・脳神経外科クリニック

日本大学医学部脳神経外科

川又 達朗



(財) スポーツ安全協会

# アメリカン・フットボール

## ● 頭部外傷による年間死亡率 (10万競技人口あたり)

6.5人 (81-89年 : 川原ら)

1.5人 (91-03年 : 藤谷ら)

2.2人 (01-06年 : 協会データ)

米国 : 0.3人(95年) - 0.68人(45-99年)

# ラグビー

- 1989－2007 19年間
- 重症頭部外傷 83例
  - 急性硬膜下血腫 47例 (57%)
  - 脳挫傷・脳内出血 27例 (36%)
- 死亡数 23例
- 死亡率 28%
- 年間死亡率 >1件／10万競技人口

(諫山和男 臨床スポーツ医学 2008)

# 年間死亡率(10万競技人口)

- プロボクシング 24人
- アメリカンフットボール 2人
- ラグビー 1人
- 柔道 1.5人?

(中学生4人?)

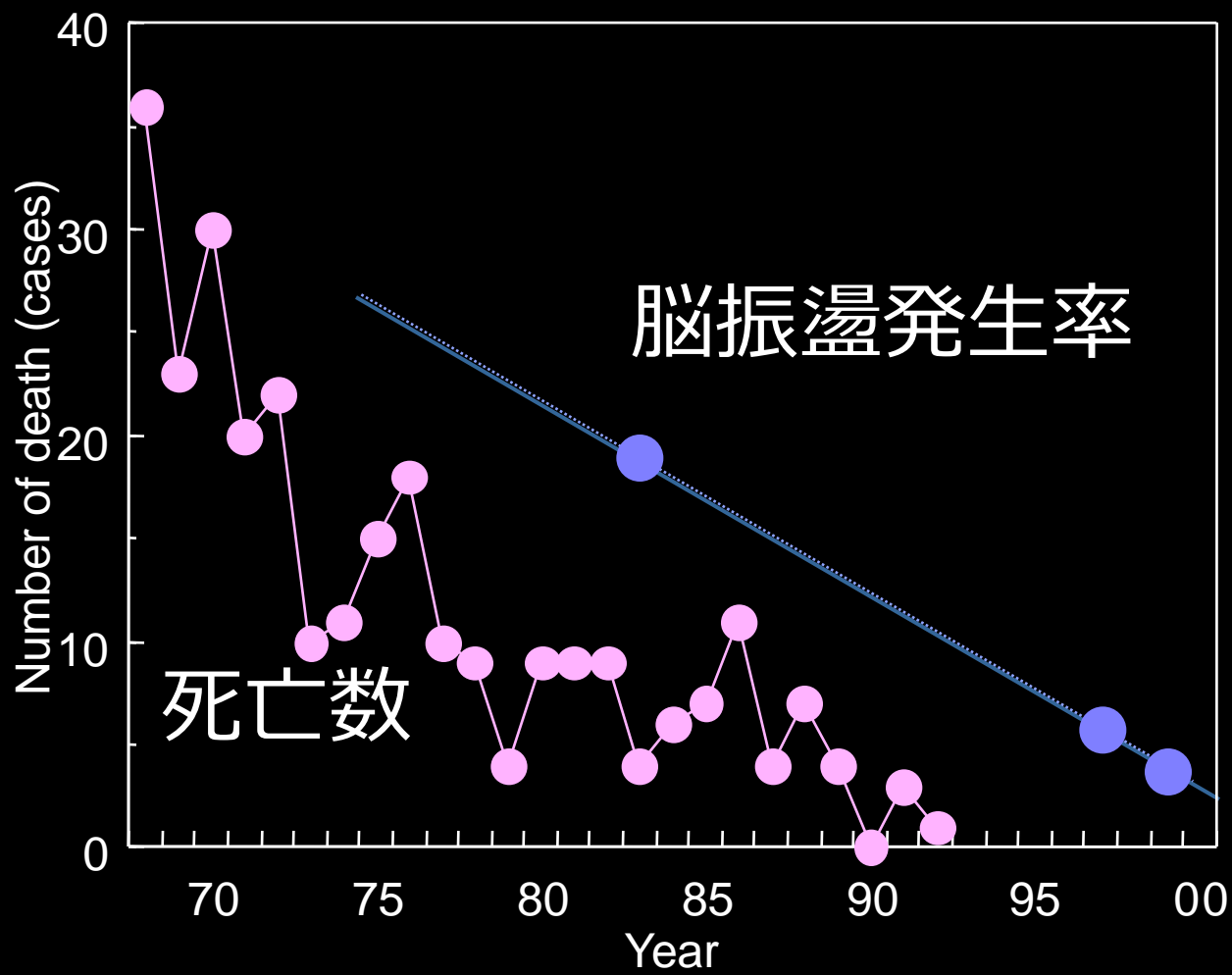
# 死亡事故

その8割は急性硬膜下血腫

予防しなければならない！

# 脳振盪予防の重要性

脳振盪の予防は  
急性硬膜下血腫の予防につながる



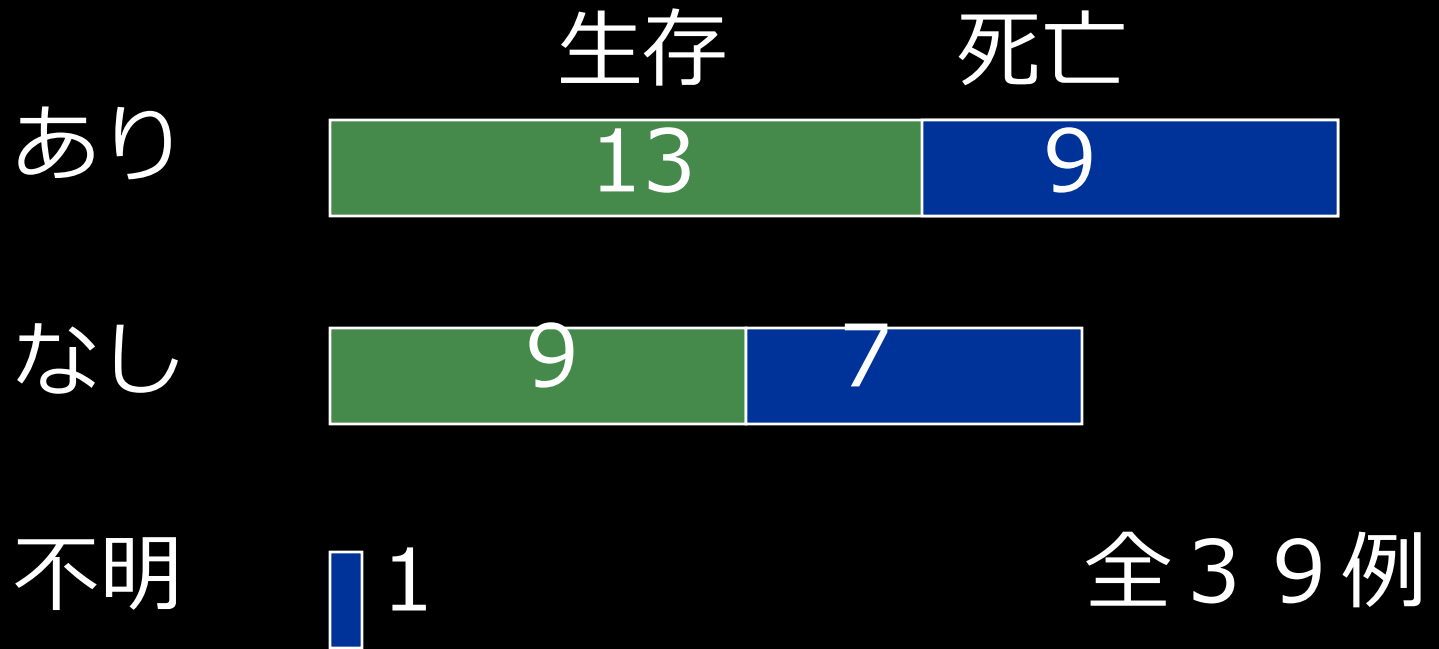


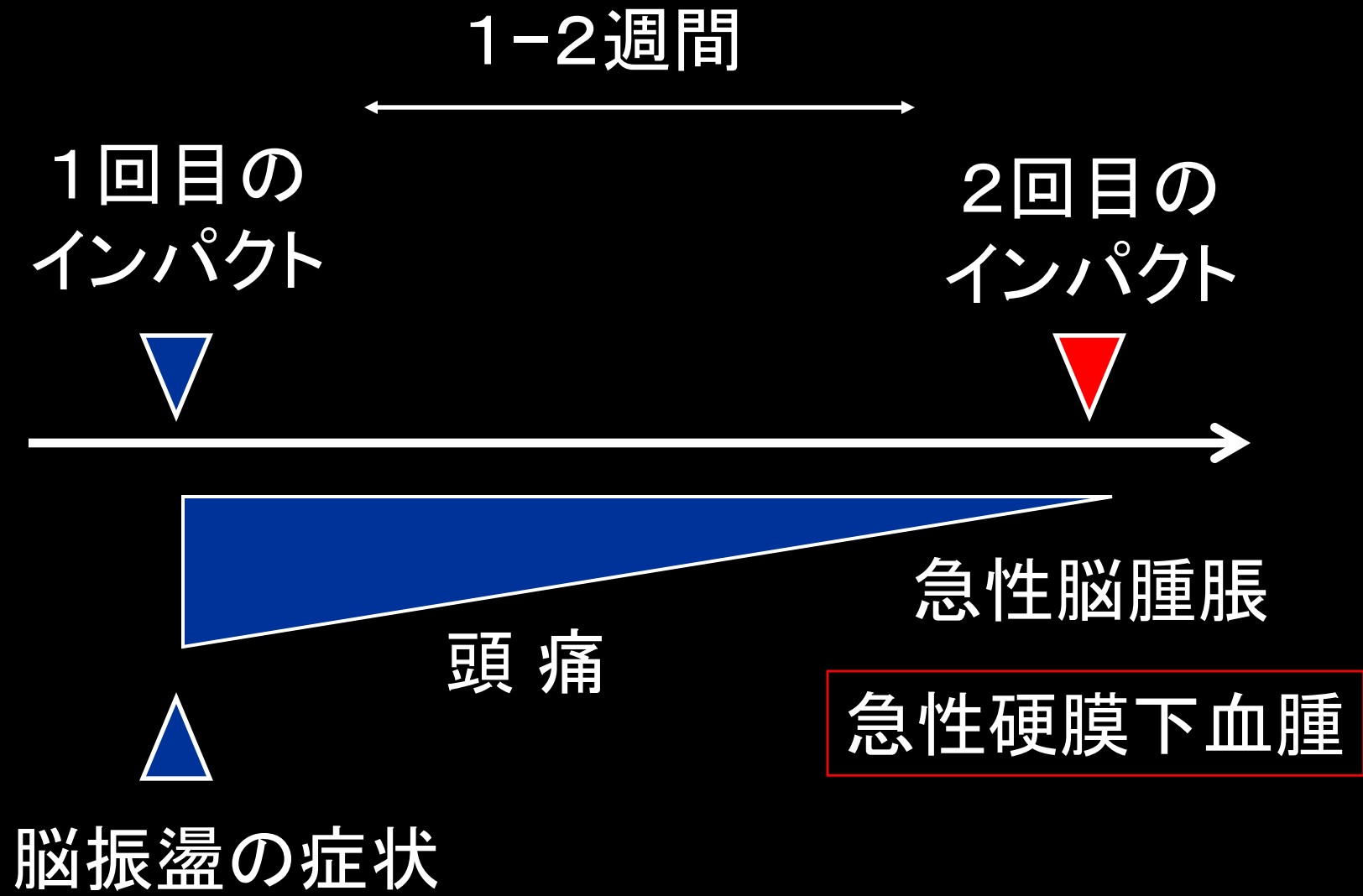
脳振盪の減少

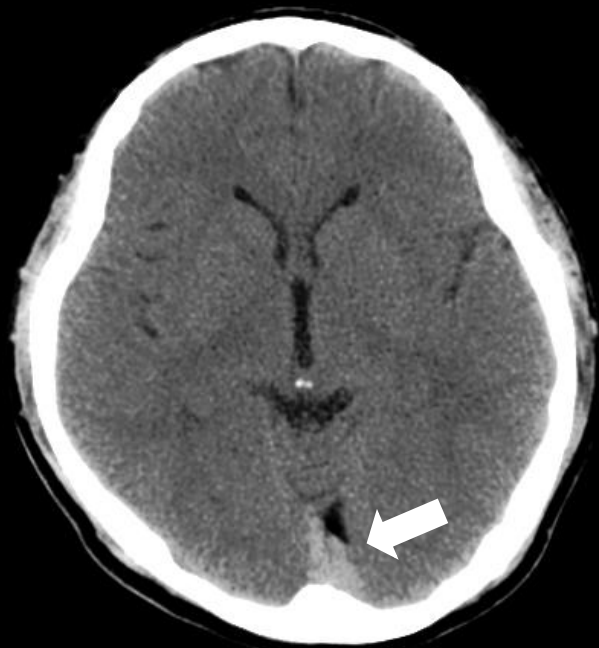
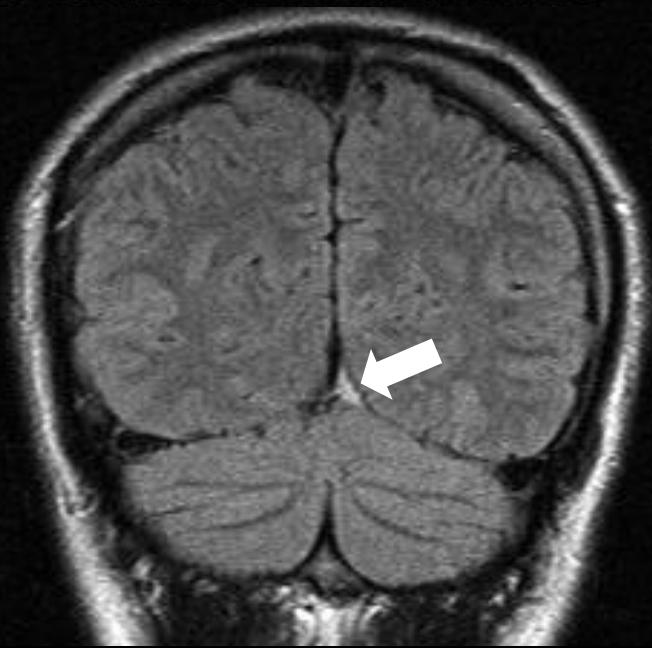
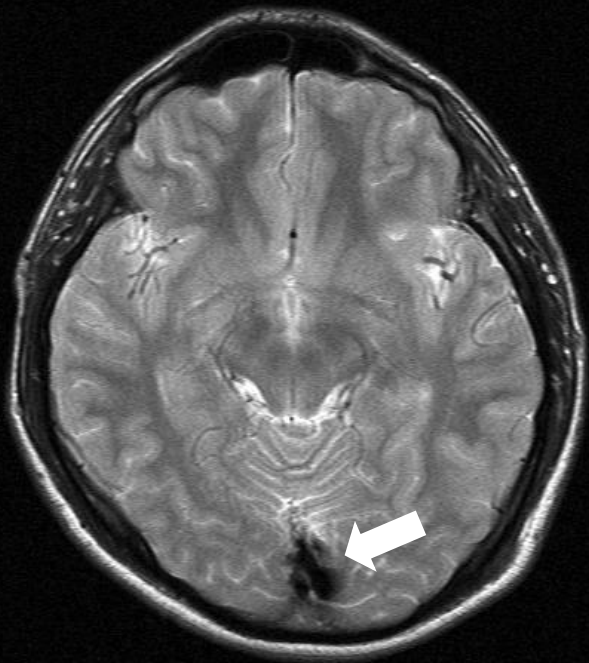


重症頭部外傷  
(急性硬膜下血腫)の減少  
死亡事故の減少

# アメリカンフットボールの 重症頭部外傷例における 前駆する予兆頭痛の有無







# 危険な脳振盪の徴候

1. 意識消失の存在 (Grade 3)
2. 3時間以上続く頭痛
3. 徐々に強くなる頭痛
4. 3時間以上続く集中力低下
5. 逆行性健忘

# 脳振盪の予防

1. フルコンタクトの練習を減らす。
2. フルコンタクトは疲労が少ない時に。
3. 正しいヒット、タックル
4. 夏場、特に夏合宿は要注意
5. 水分は十分に補給
6. 下級生には特別な配慮を



3kg



450g

頭部の重さ: 6-7 kg

+

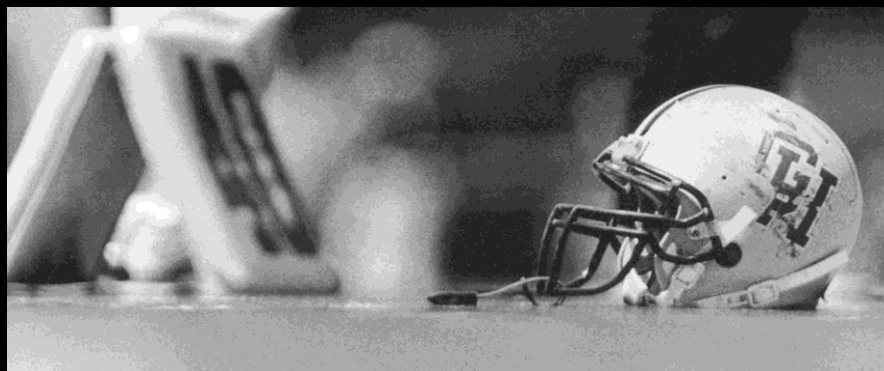
ヘルメットの重さ: 3 kg



約50%の重量増加



ヘルメットは、  
脳へのエネルギーの伝達を  
弱めることはできるが、  
脳の移動を防ぐことはできない。



脳挫傷は防げるが  
硬膜下血腫は防げない。