

活人剣（～ケガをしない、させない～） その2

新潟県剣道連盟 参与 教士七段
 スポーツ・ドクター
 (日本医師会・日本整形外科学会・日本スポーツ協会)
 元新潟県アンチドーピング委員
 荻荘 則幸

[脳しんとう]

“脳しんとう”で済んで良かったね！とよく聞きますが、本当によかったのか？？？

コンタクトスポーツ、武道では“脳しんとう”は避けて通れない外傷です。

我々、スポーツ・ドクターにとって衝撃的な映画があります。

それは、2015年アメリカで製作された映画“コンカッション（Concussion：しんとう）”です。アメリカの国民的スポーツであるアメリカン・フットボールは“脳しんとう”による慢性的、深刻なダメージを脳に与える危険なスポーツであることを立証した医師の実話をウィル・スミスが主演で映画化した作品です。くり返される“脳しんとう・・・、慢性の外傷性脳症により、選手達が若くして認知症（アルツハイマー）や、うつ病”を発症したりする危険性に警鐘を鳴らしました。

日本では、私が所属している日本臨床スポーツ医学会の脳神経外科部会でも2001年にスポーツ現場での頭部外傷への対応について10か条の提言をまとめています。

頭蓋骨にひび（骨折）が入ったり、へこんだり（陥没）するほど強力なハイ・エネルギーの外傷ではないが、骨折、出血に至らない場合でも脳が大きく揺さぶられると、脳の組織や神経線維や血管が傷ついたり（脳損傷）脳の活動に影響が出たりする（脳しんとう）大きな傷害が起こります。

脳しんとうでは、頭部への衝撃により脳に「ゆがみ」が生じ意識を失ったり、脳を打った前後のことを覚えていなかったり（健忘）、フラフラと体のバランスが悪くなったりします。めまい、頭痛、耳鳴りが何日も続く場合もあります。問題は、脳しんとうは一般的にすぐ回復すると思われがちで“脳しんとう”で良かったねという指導者がいますが、脳細胞に傷害が残り、その後、記憶力や判断力が悪くなる、また、怒りっぽくなるなどの性格の変化、認知機能障害が出る確率が高い事です。

特に、小、中、高校生の心身の発達・成長の過程にくり返して脳しんとうを起こすと将来の人生にとり返しのできない“脳しんとう後症候群”を引きおこす可能性があります。

臨床の現場では、よく診療する交通事故のいわゆる“頸椎むちうち症候群”でも稀に頭蓋内出血を起こしていることがあります。また、虐待され頭を激しく揺さぶられた赤ちゃんが頭蓋内出血を生じ死亡した例も報告されています。（揺さぶられ症候群）

頭部を直接打ってなくても、接触プレーにより体が激しくぶつかり合ったり、跳ね飛ばされたり、投げられたりすることで脳が強く揺さぶられています。つまり、症状がすぐ出ていなくても、実は、脳に大きな力が加わり、損傷が起きている可能性があります。また、“脳しんとう”と思われる傷害でも致命的な「急性硬膜下血腫」の場合があります。これは、出血がごく少量の場合、“脳しんとう”と見分けが付きません。心配な場合は、多少大げさに思っても即座に病院を受診してCT、MRIなどの検査を受けましょう。不幸にも出血が起きてしまった場合は、必要に応じて手術を受けなければいけません。手術までの時間が短ければ短いほど救命の可能性が高くなります。

また、外傷後1～3か月かけてゆっくりと頭蓋内に血腫が形成される「慢性硬膜下血腫」にも注意が必要です。

(参考)

・マウスガード（マウスピース）

マウスピースは脳しんとうの予防につながるという研究報告が出されています。市販のマウスピース、または、歯科でオーダー作成するマウスピースがあります。ボクシング、アメフト、等々と各種のスポーツで使用されています。私も以前、剣道の稽古で使用していました。

・子供のバランス

子供は大人に比して、体のバランスで頭が大きく、重たいので特に後頭部からの転倒に注意を要します。アメフトではヘルメット内のクッション材に空気を注入して、きちんと頭部にフィットさせています。剣道でも後頭部を守るために必要か（？）

(今回は“頸部の損傷”について)