

第 2025-S007 号

2025 年 10 月 8 日

ライフセーバー各位

公益財団法人日本ライフセービング協会

理事長 入谷拓哉

メディカルダイレクター

ライフセービングスポーツ本部長 田村憲章

競技中に脳震盪を起こした場合の対応について

ライフセービング競技は高い身体能力と瞬時の判断力を求められるスポーツであり、波、ボード、他者との接触で脳震盪を起こすリスクも存在します。脳震盪は一見軽度に見えても、適切な対応を怠ると深刻な後遺症や生命の危険につながる可能性があります。ここでは、ライフセーバーが競技中に脳震盪を起こした場合の対応の原則について示します。

1. 脳震盪の兆候と認識

脳震盪は頭部への衝撃によって脳が一時的に機能障害を起こす状態です。以下のような症状が見られた場合、脳震盪を疑う必要があります。競技中にこれらの症状が見られた場合、本人より周囲のライフセーバー仲間や指導者が異変に気づき対応してください。

- 意識の一時的な喪失または混濁、記憶障害（直前の出来事を覚えていない）
- 頭痛、めまい、吐き気、平衡感覚の喪失、ふらつき
- 反応の低下や集中力の低下
- 視覚異常（ぼやける、二重に見える）

2. 現場での初期対応

脳震盪が疑われる場合、以下の手順で対応してください。

1. **競技から即時離脱**：本人の意思に関わらず、**競技を中断**する。
2. **安全な場所への移動**：競技場外の安全な場所へ移動し医師の判断をうける。
3. **頸椎損傷の可能性を考慮**：強い転倒や衝突があった場合は、頸部を固定し動かさない。
4. **意識・呼吸の確認**：意識があるか、呼吸が正常かを確認。異常があれば救急要請。
5. **医療スタッフへの引き継ぎ**：大会医療班または救急隊に症状を詳細に報告する。

3. 競技復帰の判断

脳震盪は症状が一時的に軽快しても、再度の衝撃で重篤化する「セカンドインパクト症候群」のリスクがあるので**医師の診断が必須**です。とくに脳震盪の診断を受けた場合、**医師の**

許可があるまで競技復帰は禁止してください。これらの点とライフセーバー自身が脳震盪の危険性を理解し、仲間の異変にも敏感になってください。

脳震盪は「見えない怪我」とも言われ、軽視されがちですが、命に関わる重大な症状です。ライフセーバーとして自らだけでなく他者の安全を守るためにも、迅速かつ冷静な対応が求められます。競技の技術だけでなく、安全管理の意識も講習会などで高めていきましょう

(以上)

【お問い合わせ】

公益財団法人日本ライフセービング協会

事務局 担当：水川

電話：03-6381-7597

メール：mizukawa@jla.gr.jp



水辺の事故ゼロをめざして
日本ライフセービング協会