

頭部外傷の注意書き

頭部外傷は、受傷後の時間経過とともに状態が変化し、後から重篤な症状が出現することがあります。

小さなお子様やご高齢の方、血液をサラサラにする薬を服薬中の方は特に注意が必要です。ご自身やご家族の安全のため、よくお読みいただき、慎重な経過観察をお願いいたします。

01

特に注意して観察が必要な期間

頭部外傷後の72時間は慎重な観察が必要です。

可能であれば、夜間も時々呼吸や表情などの様子を確認してください。

脳震盪を起こされた方は、2週間以内に再度受傷するとセカンドインパクト症候群を発症することがありますので注意が必要です。60歳以上の方は、慢性硬膜下血腫を続発する可能性があるため、3ヶ月間は注意が必要です。

02

頭蓋内に出血や強い衝撃の影響が疑われる危険なサイン

救急外来に受診頂くか救急搬送依頼を考慮した方が良い場合

10 意識の異常

- ・呼びかけても反応が鈍い
- ・つじつまの合わないことを言う
- ・すぐに眠ってしまう、起こしてもすぐまた寝てしまう
- ・いつもと様子が違う、興奮している、ぐったりして元気がない
- ・自分のいる場所や今日の日付がわからなくなる（見当識障害）

20 けいれんやひきつけを起こした時

30 悪心・嘔吐

- ・ひどい吐き気が続いている
- ・3回以上嘔吐している

40 強い頭痛

- ・だんだん強くなる頭痛
- ・我慢できず泣き叫ぶほどの頭痛
- ・眠っていても痛みで起きてしまうような頭痛

50 手足の動きや感覚の異常

- ・手足が動きにくい
- ・力が入らない
- ・まっすぐ歩けない

60 視覚の異常

- ・物が二重に見える
- ・視線が合わない

70 その他

- ・呼吸がおかしい・苦しそう・顔色が悪い（蒼白）
- ・耳や鼻から、透明な液体や血液の混じった液体が出てくる

80 乳児の場合

- ・大泉門（頭のとっぺんの柔らかい部分）が膨らんでいる
- ・ミルクを飲まない
- ・機嫌が悪く泣き止まない

03

ご自宅での観察と過ごし方

10 安静

- ・頭を打った当日は、できるだけ静かに過ごしましょう。運動は避け、ゲームやスマートフォン等の長時間の使用も控えましょう。

20 睡眠

- ・眠そうであれば眠らせてあげてください。最初の晩は、数時間おきに顔色や呼吸をそっと確認しましょう（無理に起こす必要はありませんが、呼びかけへの反応が普段通りかなど観察してください）。

30 食事

- ・吐き気がなければ普段通りで構いません。吐き気がひどい時は、消化の良いものや甘くてカロリーのあるものを少量ずつ摂るようにしましょう。

40 入浴

- ・当日はシャワー程度にし、長湯は避けましょう。傷がある場合は医師の指示に従ってください。

50 お薬

- ・軽い頭痛であれば、処方薬または市販の解熱鎮痛剤（アセトアミノフェン等）を使用してください。薬を使用しても改善しない頭痛は受診が必要です。

04 小児・青年期～壮年期の方は脳振盪（のうしんとう）とセカンドインパクト症候群について知っておいて下さい。

10 脳震盪

- 頭部打撲時に脳が揺さぶられ、一時的に脳が機能障害を起こしている状態です。
- 頭痛、めまい、吐き気、集中力低下、気分の変調などが数週間続くことがあります。意識障害の有無は問いません。症状が治まるまでは、安静にしておきましょう。

20 セカンドインパクト症候群

- セカンドインパクト症候群は、最初の脳震盪による症状が完全に消失する前に、再度、頭部へ衝撃が加わった時に、急激な脳浮腫が生じて頭蓋内圧が亢進し、非常に重篤な状態に陥ってしまう病気です。若年者に起こりやすいので注意が必要です。

セカンドインパクト症候群の注意点と復帰の目安

- 脳震盪の症状が消失するまでの期間は個人差が大きく、7～10日で改善することが多いとされていますが、特に子どもや青少年（18歳以下）は、成人に比べて脳が発達段階にあり回復が遅れる傾向があるため、より慎重な対応が求められます。
- スポーツは、症状が消失してから最低2週間はコンタクトプレーは控えましょう。

05 60歳以上の方は慢性硬膜下血腫を続発するリスクがあり頭部打撲後の3ヶ月間は本人も家族も注意が必要です。

高齢者の頭部外傷は、若年層に比べて重症化しやすく、特有のリスクがあります。同程度の外傷でも高齢者の死亡率は若年者の6倍に達するとされています。

10 なぜ高齢者はリスクが高いのか？

- **脳の萎縮** : 加齢により脳が萎縮すると、頭蓋骨との間に隙間ができます。そのため、軽い衝撃でも脳が揺れ動き、脳の表面の血管が切れやすくなります。
- **服用薬の影響** : 血液をサラサラにする薬（抗凝固薬、抗血小板薬）を服用していると、血が止まりにくいために重篤な頭蓋内出血につながるリスクが高まります。
- **転倒しやすい** : 筋力やバランス能力の低下が原因で転倒しやすくなり、防御反応も遅れるため、頭部を打撲する機会が増えます。日常的に歩く習慣が大切です。

20 慢性硬膜下血腫とは？

- 本人も忘れていたような軽い打撲から、3週間～3ヶ月かけてゆっくりと、頭蓋内に血液が溜まっていき、脳を圧迫して意識障害や麻痺（転倒↑）、認知症を発症する病気です。60歳代から増え始め、80歳以上では人口10万人あたり年間127人以上が発症するというデータもあり、非常に頻度の高い病気ですので注意しましょう。
- **主な症状** ① 何度も転倒するようになった ② 意欲がなくぼーっとしている ③ 日付や場所がわからなくなる ④ 頭痛が治らない ⑤ ふらつくことが増えた ⑥ 力が入りにくい などの運動神経障害や認知症のような症状で発症します。
- 発症しても簡単な手術で9割の人は元通りに戻りますので早めの診断が大切です。

30 ご家族の方たちへ

- 「最近、急に物忘れがひどくなった」「歩き方がおかしくなった」など、“いつもと違う様子”に気づいた際は、頭部打撲の既往の有無は関係なく、速やかに当院もしくはお近くの脳神経外科への受診をご検討ください。