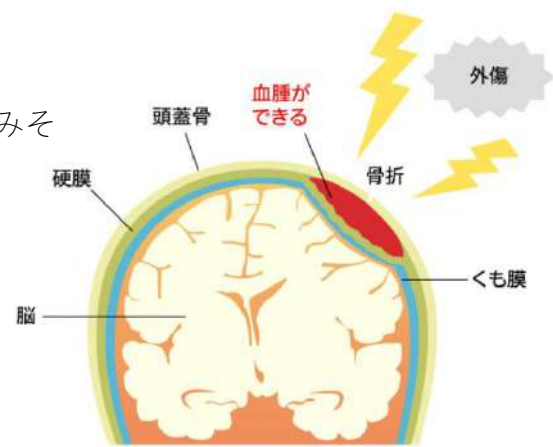




学生の皆さん、こんにちは。後期授業が始まりましたが、楽しい夏季休暇を過ごせましたでしょうか？さて早速ですが、幼い時はよく転んでいたことはありましたよね！？頭を打ったことはありませんか？たんこぶできた。でも「大丈夫！！」と思ったことがあると思います。実は、その大丈夫はもしかすると危険なサインかもしれません。今回は、頭部のケガの中でも特に注意が必要な急性硬膜外血腫(きゅうせいこうまくがいけっしゅ)と硬膜下血腫(こうまくかけっしゅ)についてお話します。

<まずは急性硬膜外血腫とは？>

頭蓋骨(ずがいこつ)の内側は、みなさんがよく知っている脳みそという部分です。その脳を外側から包む硬膜(こうまく)という丈夫な膜があります。頭を強くうちつけると、この頭蓋骨と硬膜の間にある細い動脈が傷つき出血していきます。その血液が、たまって(血腫)ができます。これが、急性硬膜外血腫です。



<どんな時に起こる？>

- ・自転車、バイクの交通事故 ・階段や段差からの転落
- ・ラグビー、柔道、ボクシングなどの格闘技、コンタクトスポーツ
- ・スポーツ中の衝突、転倒
- ・飲酒後の転倒 **⚡️ すごく注意！！**

(自転車も、車も飲酒運転は道路交通法違反です！)



<なぜ危険なのか？>

頭の中は、頭蓋骨に囲まれた限られた空間です。血液がたまって血腫が大きくなると脳が圧迫され、意識障害や手足の麻痺などが進行することもあります。治療が遅れてしまうと後遺症が残ることや命に関わる場合があります。

<危険なサイン・見分け方>

元気だったのに急に意識がぼんやりしてきた、頭痛、吐き気、嘔吐があるまたは続く、手足の動きがおかしいまたはしびれがある、言葉が出にくい、会話がかみ合わない、ひとみ(瞳孔)の大きさが左右で違う、呼吸がおかしい、けいれんを起こしている、だんだん反応が鈍くなってきたなどの症状がある場合は、
すぐに119番に通報しましょう。



<！意識清明期(ルシッドインターバル)に注意！>

特に注意が必要なのは意識清明期(ルシッドインターバル)です。頭をうった直後は意識がはっきりしていて「大丈夫！」と思ってしまうことがあります。しかし、頭の中で出血が続き時間が経ってから症状が悪化することがあります。一度元気になったようにみえても【安全】ではありません。少しでも様子がおかしいと感じたら迷わず医療機関を受診してください。

意識清明期 (ルシッドインターバル)



<まぎらわしい硬膜下血腫にも要注意！>

頭を強くうつと硬膜外血腫だけではなく硬膜下血腫(こうまくかけっしゅ)が起こることもあります。硬膜のさらに内側の硬膜と脳の間を走る細い静脈が傷つき出血するものです。硬膜外血腫は急速に進行することがあるのに対し、硬膜下血腫は急性と慢性があります。急性は数時間で急速に悪化することがあり、重症例では死亡率40～60%との報告もある、危険なタイプです。慢性は、数週間から数か月にかけてじわじわ血腫が大きくなり頭痛、物忘れ、歩きにくさ、手足の力が入りにくいといった症状がゆっくり出てきます。

【ゆっくり＝軽い】わけではありません。高齢者の方に多いですが、飲酒をして転倒したり、頭をうったことを覚えていなかったりという事例もあり若い方でも起こります。大丈夫そうだからと放置しないことが大切です。

<頭を守るためにできること>

1. 自転車、バイク乗車時はヘルメットを着用する。
2. コンタクトスポーツではルールを守る。
3. 飲酒後の自転車・バイクは絶対に乗らない。
4. エスカレーターやマンホール、自転車移動時の車道などの段差、砂利道など特に気を付ける。

雨天のヒール靴での移動やクロックスなどの滑りやすい靴の移動は注意する。

5. 歩きスマホは絶対にやめましょう。

<まとめ>

皆さんもご存じの通り、脳はとても大切なところです。転ぶことや酔っぱらって頭を打ってしまうこともあると思います。何かおかしいと思った場合などは我慢せずに周りの人や医務室に相談しましょう(^_^♪ 若いから大丈夫は禁物ですよ。

