

危険な負傷	症状	対処法
脳震盪	突き蹴り等の打撃が直撃、或いは、低すぎる体制からの投げ技や、受け身が不十分で頭部を床に直撃した場合に脳が激しく揺さぶられて発症する。主な症状として、頭痛、めまい、ふらつき、放心状態、意識障害などが起きる。脳震盪の9割以上は意識を失わないため、外見では判断がつきにくく、また発症の状況には個々の身体能力や、その時々健康状態によって個人差がある。	頭痛やめまいが治まっても練習の再開や競技への復帰は禁止する。できるだけ早く専門の医療機関で診断を受け、適切な回復期間を置くことが重要。
心臓震盪	突き蹴り等の打撃が胸部に直撃することにより、前胸壁に鈍的衝撃が加わったことで、心室細動（不整脈）を誘発し、心肺停止をきたす。	直ちにAEDを準備し、音声ガイドに従って操作する。同時に119通報を行い、救急搬送する。
眼球打撲	突き蹴り等の打撃が目に直撃するなどの眼球に急激な外力を受けることによって引き起こされる。かすみ、充血、眼痛、出血、二重に見える、飛蚊症、視力低下が起きる。	目のアイシングを行う。左記の症状が一つでも当てはまる場合は、たとえ直ぐに症状が治まったとしても眼科を受診する。
過呼吸	不安や極度の緊張などがあると、脳内にある呼吸中枢でのコントロールがうまくいかなくなり、過呼吸が引き起こされる。体内の二酸化炭素が減り、それにより血管の収縮や血液が急激にアルカリ性に傾き、電解質のバランスが崩れたり、不安による交感神経の高ぶりが起きたりすることで、めまい、ふらつき、失神、頭痛、筋肉の痙攣などの症状が起る。過呼吸の発作で死ぬことはなく、長くても30分で落ち着く。	過呼吸の発作が起きたときは、意識的に呼吸を止めたり、遅くすることで治まる。 ①腰掛けられる場所を見つけてできるだけゆったりと座らせる。 ②まずは5秒間息を止めさせる。 ③次に3秒かけてゆっくりと息を吐き、3秒かけて吸わせる。 紙袋を口に当てる方法は、血液中の酸素濃度が低くなりすぎたり、二酸化炭素濃度が急上昇するおそれがあるため、現在では推奨されていない。