



# 公立芽室病院 だより

## 第63号

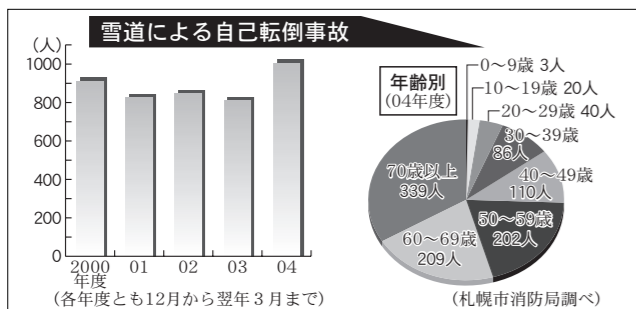
ホームページアドレス  
<http://memuro.com>  
 又は芽室町ホームページのトップページから  
 アクセスできます。

### 雪道を安全に過ごすコツ

内科医員 村田 亜紀子

今年の冬は寒いと言われていますが、皆様いかがお過ごしでしょうか。毎日通勤して私に気がなっているのが、雪道・凍った道での転倒です。

札幌市消防局の統計によると、1990年にスパイクタイヤの使用が禁止されてから雪道での転倒に伴う救急搬送が急増し、1991年以降毎年500-600人が転倒、救急搬送されています。2000年以降は800人を超え、2004年度は12月から3月の間に1000人を突破したそうです。



2004年度で転倒が多かった原因としては、例年、雪が解け始めて事故が減る2月中旬から3月上旬にかけて厳しい寒気に見舞われ、雪が再凍結し滑りやすくなったことが言われています。月別でいうと、12月が371人とひと冬の36.8%を占め、その後1月・2月・3月の順に多くなっています。

また、転倒によるけがを簡単にまとめてみました。

- 滑りやすい日・時間帯：日中0℃以上まで気温が上がった日・夕方5時ごろ
- けがの部位：1. 頭部 2. 脚部 3. 腰部 4. 足部 ※頭部と脚部で全体の70%
- けがの種類：骨折・打撲が最も多い。

- どの年代でも骨折の割合が高いが、特に70代以上のけがの約40%が骨折
- 年齢別人数：60歳以上が半数以上(548人)、特に70歳以上が3分の1(339人)

このように、転倒、骨折が多くなっていますが、特に高齢の方ではけがの後に寝たきりになってしまうケースが少なくなく、特に注意が必要です。

札幌市では、このような状況から転倒予防の取り組みがされるようになり、効果があったとのことですので、ご紹介します。

#### 1. 転びにくい体づくり

日ごろから足腰を鍛えておくだけでなく、バラン

ス感覚をつける。1本足で立つ練習、スクワットなどが効果的。

#### 2. 転ばないために

##### ・路面をよく見ること

雪がサラッと降り積もった下は凍っていないかどうか、路面がアイスバーンになっていないかなどを見分けることが大切。交差点での渡り始めと渡り終わりの場所(歩道と車道との境目)、交差点中央部の自動車の排気熱とタイヤとで磨かれた場所は特に気を抜かないように。

##### ・歩き方のコツ

歩くときは、靴の裏全体を路面にしっかりと付け、爪先寄りに重心を持ってきます。さらに小さな歩幅のそろそろ歩きが良く、特に横断歩道などの滑りやすい場所には効果があるそうです。ポケットに手を入れたり、両手に荷物を持っているとバランスが悪く、滑ったときにそのまま転んでしまうケースが。携帯電話で話しながら歩くなど、ほかのことに気を取られていたり、急いで歩くと転倒しやすいそうです。

#### 3. 転んだときのために

##### ・帽子・手袋の着用を。(転んだときの衝撃を和らげるため)

ツルツルの路面に対して過度に不安や恐怖を抱かないように。ビクビクしながら歩くと、かえって転びます。靴の性能や自分の運動能力を過信しないことも大切です。

転倒事故を防ぐためには、自身で気を付けるだけでなく、身の回りのツルツル路面を地域で解消していくことにも目を向けたいものです。そこで利用してほしいのが、歩道脇に設置された砂箱です。ツルツル路面を滑りにくくする砂が入っており、誰でも自由に使えるのでどんどん活用してほしいとのこと。この冬は転ばないコツをしっかりと覚えて、雪道を快適に歩きましょう。

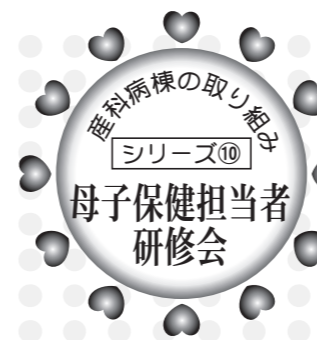
なお、最近は雪道用の杖につけるアイスピック(写真)、厚めのクッション材が入った保護帽、腰部のプロテクターつき下着といった補助具なども介護用品ショップで購入できるそうです。詳しく知りたい方は、転ばないコツなどがまとまっているホームページがあったので参考にご覧ください。

<http://tsurutsuru.jp/>

もちろん転ばないことが一番ですが、不意に転んでしまっても大事に至らないよう、気をつけたいものですね。怪我なく冬を乗り切りたいですね。



500円以下に取付けたアイスピックは、折れず、必要ないときは、必ず取り除きます。



町では母子保健に関わる保育園の保育士さん、幼稚園の先生、栄養士さん、保健師さんが集まり母子保健担当者研修会を定期的に行っています。12月にはその研修会に助産師が参加し、当院の母乳育

児について私達がお母さん達に伝えていることをお話させていただきました。皆さん熱心に聞いてくださって、質問もあり関心が高いこと、皆がお母さんと赤ちゃん、お子さんへ関わる同じ仲間であることを感じました。その一部を紹介します。

#### しっかりと抱いて、見つめて、語りかけて

赤ちゃんは生まれてすぐに、抱かれると安心し、まわりの人の話し声を聞き、自分からおっぱいを吸おうとします。求めて抱かれて安心する、吸って満足する、の繰り返しです。これからの人生の中で大切な基礎、「愛する、愛される」ということを感じていきます。お母さんには赤ちゃんを“しっかりと抱いて、見つめて、語りかけて”おっぱいを飲ませていただきたいと考えています。

#### 離乳食

赤ちゃんの体が大きくなって必要なカロリーをおっぱいからのみ摂取するのが難しくなるため固形の食事をとることが必要になります。離乳食は母乳の補完食と言われます。母乳の栄養は赤ちゃんの成長に合わせた変化はありますが、基本的なところは変わりません。ユニセフでは「赤ちゃんは生後6か月までは完全母乳育児をされるべきであり、生後約6か月になってからは母乳に加えて適切な離乳食を開始し、母乳育児は少なくとも2歳まで続けられるとよい」と勧告(1999年)を出しています。月齢だけではなく、大人や上の子が

食べているのを見て興味を持っている、食べたそうにしているということも大切です。赤ちゃんの様子を見て、ペースに合わせてあげるのです。

以前はお風呂上りに湯冷まし、1か月になったら果汁と言われていましたが、それも必要ないのです。生後6か月までは母乳のみでよいのです。

#### 離乳の完了

例えば離乳食の量に日々むらがあるとか、食べる量が思うように増えないなどと心配しているという話を聞くこともあります。「エネルギーや栄養素の大部分を母乳または育児用ミルク以外の食べ物からとれるようになる状態」を“離乳の完了”といいます。時期は生後12か月から18か月です。食べる量やおっぱいのタイミングなどもその子なりでいいのです。

#### 自然卒乳

赤ちゃんはいろいろなものやことごとに興味を持って、遊んだりいたずらをしますが、眠くなったりあるいは怖い思いをしたときなどにはお母さんに助けを求め、抱っこされておっぱいを飲んで安心感を得ます。それを繰り返しながら周りの世界を広げていって、自分から母乳を卒業するのです。2歳まではと勧めますが、3歳でも4歳でもその子が望む間はゆっくりおっぱいライフを親子で楽しんでほしいと思います。

#### お母さんの食事がそのままおっぱいの味

母乳は赤ちゃんが生まれた時からその子に合った栄養成分で、赤ちゃんの吸うことに応じてお母さんの体で作られるものです。お母さんはもちろん意識しなくても母乳が作られるのですが、日一日と成長する赤ちゃんを育てることを考えると、またその子の食べるものを作っていくという重要な役割を考えると、お母さんの日頃の食事とても大切にしたいと考えます。季節のもの、地域のものなどバランスよく摂っていただきたいと思っています。

### 十勝町村立診療施設協議会主催 地域医療公開シンポジウム

テーマ 「地域で守ろう町村立病院」

サブテーマ ～いよいよ地域が立ち上がる時が来た!!～

基調講演 「もう、お客様ではられない!地域医療に参加する住民とは?」  
 NPO法人 地域医療を育てる会(千葉県東金市)理事長 藤本 晴枝氏

場所 めむろ駅前プラザ2階セミナーホール(めむろ一ど)

日時 2008年3月8日(土) 13:30~16:30

シンポジウム 国保病院中士幌応援団 金 正義氏  
 広尾町国保病院の存続を守る住民有志 旗手 恵子氏  
 鹿追町国保病院院長 白川 拓氏  
 司会 公立芽室病院院長 宮本 光明



〈ねらい〉今回は総務省から「公立病院改革ガイドライン」、道から「自治体病院等広域化・連携構想(案)」が出された中、道内の町村で芽生えつつある住民による地域医療を守る活動が一段と発展していくことを願いつつ、全国で先進的に住民として地域医療を守る運動を展開されている千葉県東金市の「NPO法人 地域医療を育てる会」の理事長藤本晴枝さんをお招きし、会の活動を学び、住民による活動について活発に議論する場としたい。十勝に住む人々の知恵を集めましょう。医療関係者だけではなく、多くの方の参加をお待ちしております。