

年末の交通事故防止 12月は交通事故死亡者数が最も多い

奥さん…
ちよつと
お耳を！

今年もあとわずか。年末は、車や人の流れがふだんより多く、交通事故も発生しやすくなります。昨年の全国の月別交通事故死者数をみても、10月12月が1か月当たり千人を超えており、特に12月は1年のうちで最も多い74人でした。先を急ぐあまり、ドライバーは無理な追い越しやスピードの出し過ぎを、歩行者は信号無視や無理な横断をしがちです。ゆとりをもった運転と安全優先の歩行を心掛けましょう。

《ドライバーの注意点》

- 時間的にも精神的にも、ゆとりのある運転を心掛ける

仕事の関係などの時間的、精神的に焦りがあるときほど事故は発生しやすいもの。スピードは控えめにし、車線を守り、また車間距離も十分にとって運転しましょう。ゆとりがないときは、逆に運転を控えるくらいに心構えでいきましょう。



- たとえ少量でも、お酒を飲んだら絶対に運転しない

最近「ひめトラ」（女性の飲酒運転）も増えているようです。年末はクリスマスや忘年会などお酒を飲む機会が多くなります。「少しのお酒なら大丈夫」と考えること自体、すでに正しい判断能力を失っている証拠です。絶対にやめてください。

《歩行者の注意点》

- 道路を横断するときは、必ず横断歩道や歩道橋を渡る

横断歩道のないところでの飛び出しや車の直前、直後の横断は非常に危険です。たとえ遠回りでも安全を最優先しましょう。また、横断歩道を渡るときでも、必ず左右を確かめましょう。

- お酒を飲んでいても、道路を歩くときは気持ちを引き締めて酔っぱらって道路をフワフワ歩くことは非常に危険です。お酒を飲んで外出する場合は特に、車の動きに注意しましょう。

高齢者と転倒

健康一番

今月のドクター
蒲郡市民病院
理学診療科
足立明美技師

年をとると、誰もが転倒しやすくなります。足の力が弱くなる、バランスが悪くなる、視力の衰え等、いろいろな原因があります。そして困ることは転倒が「寝たきり」の原因の一つであるからです。

転倒して大腿骨頸部骨折（骨盤と足をつなぐ関節の部分の骨折）を起こし「寝たきり」になる人もいます。また、一度転倒すると再度転倒することを恐れて、活動範囲や行動を制限したり、自信を失い依存的な生活になったりします。そして外出しなくなり、ますます足の力が弱くなって、ついには「寝たきり」になる危険性があります。

転倒の原因としては「めまいがした」等の身体的なものもありますが、



- ① 階段やお風呂に手すりをつける。
 - ② 照明は明るくする。
 - ③ つまづかないように、室内は整理整頓する。
 - ④ 滑りやすいところには、滑り止めをつける。
- 転倒は、大きなけがにつながらなければ、すぐに忘れてしまわれがちです。しかし、1回の転倒が2度3度の転倒につながる危険性がありますので注意してください。