

製鉄記念室蘭病院の \\ 知っ得! 納得!! \\

インフォメーション Vol.104

冬道の転倒事故にご注意

冬期間は豪雪地帯に限らず、雪が少ない地域でも、積雪、凍結を原因とする転倒災害が多く発生しています。

転倒災害事故は、降雪量にほぼ比例しており、例年1~3月に集中して発生しています。この時期は平均気温が最も低くなるため、事故が多く発生している滑りやすい場所を確認しておきましょう。

転倒による救急搬送者は60~70歳が最も多いと言われており、雪道で転んだ人の**約4割**が入院するほどのケガを負っていることがわかっています。

けがの種類でダントツに多いのが、骨折と打撲です。

特に70代以上のけがの**約4割**が骨折です!!

そこで今回は滑りやすい雪道を
安全に歩くポイントをご紹介します!



第34回 市民公開健康セミナー ★予約不要・参加無料

■手とひじの痛みについて

講師: 整形外科医長 ^{かめだ} 亀田 ^{ゆうすけ} 裕亮 医師
 と き: 平成30年2月20日(火) 15時~(開場14時半)
 場 所: 当院がん診療センター3階大講堂

【お問い合わせ】 経営企画課 ☎0143-47-4404

冬道 を安全に 歩くポイント POINT

●小さな歩幅で歩きましょう

歩幅を小さくし、そろそろと歩く「ペンギン歩き」が基本です。そうすると体の揺れが小さくなり、転びにくくなります。

●靴の裏全体を路面に付けて歩きましょう

つるつる路面では、体の重心をやや前におき、できるだけ靴の裏全体を路面につける気持ちで歩きましょう。また、履物は靴底が滑りにくいものを選びましょう。

●その他

転んだときの怪我の予防のために、帽子をかぶる、手袋をするなど、身につけるものを工夫することも安全対策の一つです。

転びにくい歩き方を知っていても、両手をポケットに入れたまま歩いたり、急いで走ることは危険です。また、飲酒時もバランス感覚が鈍り危険です。転んでしまい、痛みや症状が改善しない場合は最寄りの医療機関を受診しましょう。

(参考: 首相官邸「雪害では、どのような災害が起こるのか」)

社会医療法人 製鉄記念室蘭病院

〒050-0076 室蘭市知利別町1丁目45番地

☎0143-44-4650(代)

救急専用0143-47-0990 (24時間受付)

<http://www.nshp-muroran.or.jp/>

受付時間	午前 8:30~11:00
	午後 1:00~ 4:00
各科受付、診療時間が異なります。事前にご確認の上、ご来院下さい。	
休診日	土曜日・日曜日・祝日 12月30日~1月3日

