

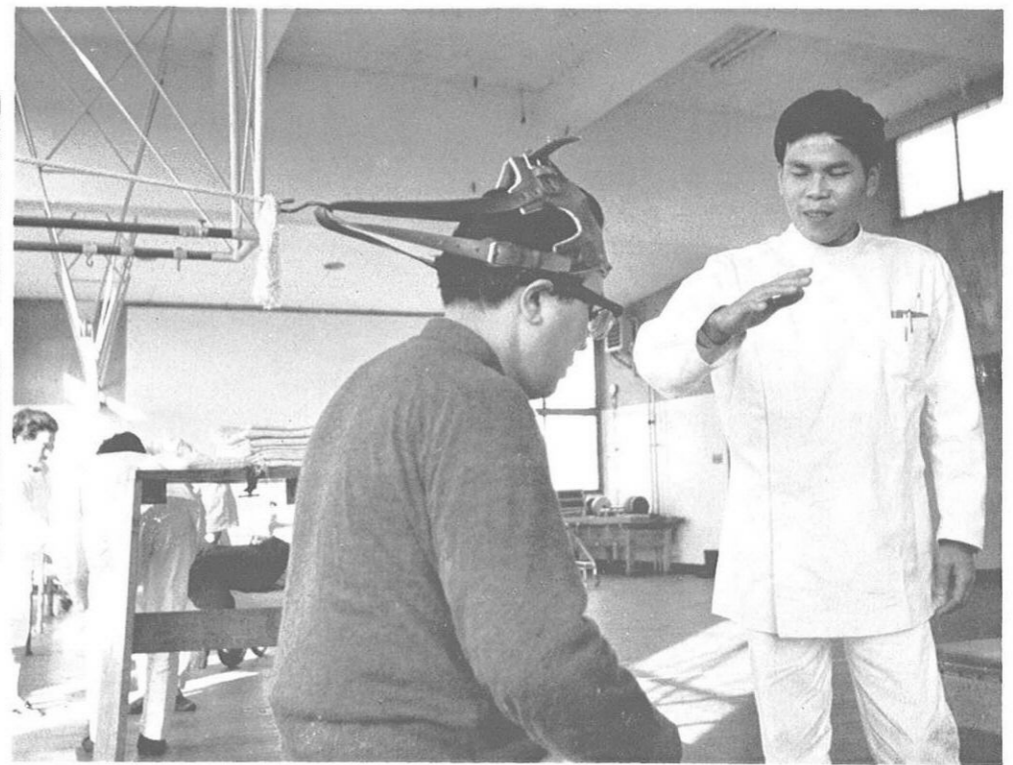


写真は家庭看護教室での指導風景

指導員のいる風景 (その5)

## 健康づくりのおばさん

□写真は医師の指導により機能回復訓練にはげむ  
ムチウチ症患者 (熊本労災病院にて)



ゼロの日のための願い (その11)

### むちうち症

文明はいろいろな副産物を生みだすものだ。まさか自分は……と思っ  
ていても不幸は突如として背後からおそいかかってくる。むちうち症は  
まさしくこの突然の追突によっておこる、過密な交通事情が生みだした  
災害なのである。それは信号まちの時一瞬の間にブツケられるケー  
スが多い。その瞬間に首や腰などに限度以上の衝撃が加えられ、首の脊髄  
に近い部分の組織がこわされるのである。そして頭痛、めまい、吐き  
気、立ちくらみ、手足のしびれなどを訴えるようになる。

#### 提言

- ★この病気への認識が足りないため、めまい、頭痛をおして仕事をしたり、加害者と安易  
な示談を進めてしまって、とりかえしがつかなくなった例が多い。
- ★最初の軽いうちに、絶対安静することが大切である。
- ★イライラ運転はやめ、車間距離を十分に保ち、前の車の動きによく注意しよう。