『ヘルプマーク』をご存じですか？

代表取締役　家喜　正治

援助が必要な方のマークです。
席をおゆずりください。

Please offer your seat to passengers with medical conditions.

皆さまは「ヘルプマーク」という言葉を聞いたことがあるでしょうか。「ヘルプマーク」は赤地に白の十字マークとハートを印字したデザイン。義足や人工関節を使用している方、内部障害や難病の方など、外見から分からなくても援助や配慮を必要としている方々が、周囲の方に配慮を必要としていることを知らせるマークです。平成24年から東京都でストラップ型ヘルプマークが配布され、現在、全国へ普及しつつあります。

「ヘルプマーク」を、お使いになれる方は、外見からわからない障がいをお持ちの方や病気の方など、外出先や避難先で周囲の配慮や支援が必要な方とされています。

では「ヘルプマーク」を見かけたらどのようにしたら良いのでしょうか。

・電車やバスの中では、席を譲る。

外見では健康に見えても、疲れやすかったり、つり革につかまり続けることが困難な方がいます。また、既に優先席に座っている場合には、冷たい視線をかけないといった配慮をお願いします。

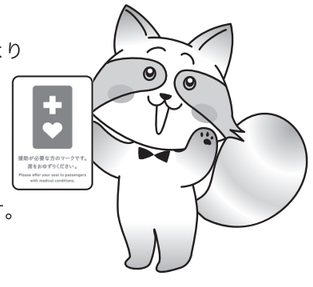
・駅や商業施設等では、声をかける。

交通機関の運行の乱れなど、突発的な出来事に対して臨機応変に対応することが困難な方や、立ち上がる、歩く、階段の上り下りなどの動作が困難な方がいます。手伝えることがあるか、声かけをお願いします。

・災害時は安全に避難するための、支援をする。

視覚や聴覚に障がいがあるなど状況把握が難しい方や、肢体不自由な方など自力での迅速な避難が困難な方がいます。状況に応じての支援をお願いします。

「ヘルプマーク」と併せて使用される「ヘルプカード」の配布は三重県内において2月より始まっています。（伊賀市：本庁障がい福祉課、各支所住民福祉課　名張市：障害福祉室）
県のヘルプカードウェブサイトから、様式をダウンロードすることもできます。
URL:http://www.pref.mie.lg.jp/UD/HP/20794012515_00001.htm



また、ストラップ型「ヘルプマーク」については、6月から三重県が配布開始の予定です。
（伊勢市、四日市市は県に先駆けて配布を開始済み）

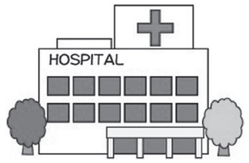
実際に見る機会はまだ少ないと思いますが、まずは助け合いのしるしである「ヘルプマーク」の存在を知ることが大切でしょう。知ることで、あなたの行動が変わることが出来るようになれば、幸甚の極みです。

お問い合わせ：三重県　子ども・福祉部　地域福祉課　ユニバーサルデザイン班
〒514-8570　津市広明町13番地（本庁2階）電話番号：059-224-3349

三重県ホームページ　http://www.pref.mie.lg.jp/TOPICS/m0015700056.htm
伊勢市ホームページ　http://www.city.ise.mie.jp/16323.htm
四日市市ホームページ　http://www.city.yokkaichi.lg.jp/www/contents/1520212450317/index.html

アポロ新聞

ぎっくり腰とは？



ホームガス課　須田　達哉

急性腰痛症（きゅうせいようつうしょう）は、突然腰部に疼痛が走る疾患で、関節捻挫・筋肉の損傷・筋膜性炎症などの症状をいいます。

俗称は**ぎっくり腰**（ぎっくりごし）。地方によっては「びっくり腰」とも呼ばれ、欧米ではその病態から「魔女の一撃」とも呼ばれているそうです。急性腰痛症と同意語として用いられることがあれば、病院等によっては筋性腰痛症等に限定して用いられることがある。

急性の筋・筋膜性腰痛（筋性腰痛症）のほか、腰椎椎間板ヘルニア（ようついついかんばんー）、腰椎椎間関節捻挫（ファセットペイン）や仙腸関節性腰痛（せんちょうかんせつせいようつう）などの病態が多いが、稀にスプラング・バック（棘間・棘上靭帯損傷）でも同様の痛みを発する。発生要因等も様々であるが、主に年齢（ヘルニアは若年性だが筋関係は加齢によって好発）や運動不足（急な運動）などが考えられる。なお、腫瘍が原因で起きている場合は、夜間痛・安静時痛が多く起こるので、ぎっくり腰のように損傷事由を特定できる場合は少ない。また最近では、原因を特定できない腰痛を「非特異的腰痛」と呼ぶことがあり、ストレスの影響があるといわれている。

原因

腰痛とは、腰背部に疼痛が起こることである。一般に腰背部痛の場合は後腹膜臓器の障害、運動器、皮膚の障害、椎間関節の捻挫などが考えられるそうです。後腹膜臓器の内科的な疾患の場合は重篤な場合が多く、腰痛の患者を見たらまずは内科的な疾患の否定を行うべきである。後腹膜臓器の疾患の場合は安静時痛であり、体動で痛みが軽減しないのが特徴である。運動器の疾患の場合は運動痛がメインになるのが特徴である。

整形外科に腰痛を主訴に外来受診をする患者は非常に多い。しかし発症時の症状が強烈なわりに予後が良好であり1週間で約半数が、2週間から1か月で約9割が回復していくのが特徴である。

治療

急性腰痛症のみの診断の場合は次のような治療が考えられる。基本的には筋力を鍛えて、痛くならないようにする以外どうしようもなく、サポートをする以外にできることはない。安静にしていれば人体が持つ自然治癒力により3週間程度～3ヶ月以内に自然に治ることがほとんどである。だが、安静にしていられず治らないうちに仕事などを再開したことで再発してそのまま慢性化してしまう事例も少なくない。手術が必要なのは重度の椎間板ヘルニア（下肢の感覚鈍麻や麻痺症状の酷いもの）や腫瘍などがある場合だけである。激しい「急性腰痛症」であるがゆえに、治療法・施術法は安静にして様子を見るか、安静＋湿布＋鎮痛剤が必要です。
・ベッドの上で安静。・痛み止め処方・湿布・整体　等。

予防

予防策としては、荷物などを持つ際に足場の悪いところで無理な姿勢で持つなどしないように心がけることや、極端に重いものはなるべく持たずにしましょう。また、睡眠不足でなおかつ過労ぎみの時なども起きやすいので、そのような労働環境に陥らないように防衛策を講じるのもひとつの方法である。可能ならば普段から軽度の（過度ではない程度の）運動をして腰まわりから背中にかけての筋肉全体が弱らないようにしておくこともそれなりに有効である。

参考：https://ja.wikipedia.org/wiki/%E6%80%A5%E6%80%A7%E8%85%B0%E7%97%9B%E7%97%87