

頭を守る 「予防」の 重要性

見た目に怪我はなくても、頭や脳は損傷を受けていることがあり、注意が必要です。

衝撃が軽度で、CT検査やMRI検査で異常が認められない場合でも、数日か数週間経って重い症状が現れ、これまで通りの日常生活や社会生活が送れなくなることもあります。

このため、**日常生活の中で、頭の怪我や損傷を受けないための「予防」が大変重要**となってきます。



大切な頭を守るための予防方法は、
中面をご覧ください。

お問合せ・相談先

高次脳機能障害に関すること

いわき市内

常磐病院 ☎ 81-5522

県総括支援拠点病院

総合南東北病院 ☎ 024-934-5680

※福島県高次脳機能障害
ホームページはこちら



身体障害者手帳 精神保健福祉手帳に関すること

※手帳の種類によって問合せ先が異なる場合があります。

各地区保健福祉センター

平地区 (身体) ☎ 22-7457
(精神) ☎ 22-7621

小名浜地区 ☎ 54-2111

勿来・田人地区 ☎ 63-2111

常磐・遠野地区 ☎ 43-2111

内郷・好間・三和地区 (身体) ☎ 27-8691
(精神) ☎ 27-8692

四倉・久之浜大久地区 ☎ 32-2114

小川・川前地区 ☎ 83-1329

このリーフレットに関する問合せ
いわき市保健所地域保健課 ☎ 27-8594

大切な脳を

守りましょう



脳は、人間の思考や行動をコントロールし、生命維持をつかさどる大切な器官ですが、交通事故や転倒などで頭を打ったり、強く揺さぶられることで、様々な症状を呈することがあります。

大切な頭や脳を守るため、日常生活における注意点や万が一の際の対応について、理解を深めましょう。

いわき市保健所地域保健課

頭に障害を及ぼす 主な原因

揺さぶり



スポーツによる怪我



交通事故



転倒



暴力



主な症状

高次脳機能障害

- ▶ 注意力が落ちる
- ▶ 集中できない
- ▶ 新しいことが覚えられない
- ▶ 言葉がうまく話せない
- ▶ 理解ができない



感覚障害

- ▶ 味や、においがしない
- ▶ 見えにくい
- ▶ 耳鳴りがする



自律神経症状

- ▶ 吐き気
- ▶ めまい
- ▶ 頭痛
- ▶ 眠れない、寝付けない



身体障害

- ▶ ふらふらする
- ▶ 目が回る
- ▶ 飲み込みができない



※症状には、個人差があります。

予防のために

【乳幼児】

- ▶ 体格にあったチャイルドシートを使用しましょう。
- ▶ 赤ちゃんを強く揺さぶらず、優しく抱っこしましょう。



【青少年】

- ▶ 自転車に乗るときはヘルメットを着用しましょう。
(令和5年4月1日から着用努力義務化)
- ▶ スポーツでは防具を適切に使用しましょう。



【高齢者】

- ▶ 適度な運動により足腰の筋肉を維持し、転倒を予防しましょう。
- ▶ 脱げにくく、安定した靴の着用や、室内の階段に手すりや滑り止めを設置するなど、安全な環境を整備しましょう。



赤ちゃんを揺さぶらないで
(引用:日本小児科学会)

頭部の保護が重要です
～自転車用ヘルメットと頭部保護帽～
(引用:警察庁ホームページ)



はしごや脚立からの墜落・転落災害を
なくしましょう～労働者・雇用主の皆さまへ～
(引用:厚生労働省)