

妊娠中の車の安全 Car Safety During Pregnancy (Japanese)

知っていましたか? Did You Know?

ミシガン州で自動車事故により死亡した妊婦さんや新米お母さんの40%がシートベルトを着用していませんでした。

米国では、自動車事故が34歳未満の人々の負傷や死亡の主要原因です。これらの死の多くはシートベルトを着用することで簡単に予防できたものです。いくら近い距離の旅でも毎回車に乗るたびにみんなシートベルトを着用するべきです。

妊婦さんは運転中、普段以上に心配事が増えます。自分と赤ちゃん両方を守る方法でシートベルトを着用しなければいけません。

40% of pregnant women and new mothers who die in car crashes in Michigan were not wearing seat belts.



Car accidents are the leading cause of injury and death among people under age 34 in the United States. Many of these deaths could be prevented simply by using seatbelts. Everyone should use a seatbelt every time they are in a car, no matter how short of a distance they are traveling.

Pregnant women have more to worry about when driving. They need to wear seatbelts in a way that will protect both themselves and their babies.

シートベルトの締め方 Buckling Up

赤ちゃんはあなたのお腹の中にいて十分に保護されています。シートベルトを締めることで自分自身を守ることになります。そしてそれは、赤ちゃんにとって最も重要なことです。

Your baby is well protected inside of you. By buckling your seatbelt, you are protecting yourself, which is the most important thing for your baby.

正しく着用すれば、シートベルトがあなたの赤ちゃんに害を与えることはありません。

Wearing a seatbelt will not harm your baby if it is fastened correctly.

シートベルトを着用する時：
When wearing your seatbelt:

1. いつもひざと肩用のベルトを着用してください。Always wear both the lap and shoulder belt.
2. お腹の下の腰骨の低い位置にひざ用のベルトを締めてください。Buckle the lap belt low on your hipbones, below your belly.
3. 絶対にひざ用のベルトをお腹の上にかかけたり、お腹の周りに沿って締めないでください。Never put the lap belt above or across your belly.
4. 肩用のベルトは胸部の中心を通してください（乳房と乳房の間）–絶対に腕の下、背中の後ろ、または首に沿って締めないでください。Place the shoulder belt across the center of your chest (between your breasts)—never under your arm, behind or back, or across your neck.
5. ベルトがぴったりフィットしていることを確認してください。Make sure the belts fit snugly.



その他のコツ Other Tips

- ティルトステアリングホイール(ハンドルの高さの調節機構)が付いている車の場合、ハンドルが腹部や頭部ではなく、胸骨に向かって傾いていることを確認してください。
If the vehicle has a tilt steering wheel, make sure the steering wheel is tilted toward your breastbone, not your abdomen or head.
- 席をできるだけ後ろに移動してください。あなたの胸骨がハンドルから少なくとも10インチ(25センチ)離れていなければいけません。妊娠中にお腹が大きくなるに連れ、席を調節し続け、ペダルにとどく範囲でできるだけ大きな空間をつくるようにしてください。
Move your seat so it is as far back as possible. Your breastbone should be at least 10 inches from the steering wheel. As your belly grows throughout your pregnancy, keep adjusting the seat to allow as much space as possible while still being able to reach the pedals.

事故にあった時、どうなるの? What Happens in an Accident?

自動車事故では、2つの衝突が発生します。一つ目は、車が何かにぶつかった時、またはぶつけられた時の衝突で、車は突然停止します。車が停まった後、車の中にいる人は動き続けます。シートベルトを締めていない場合、車内前方に飛んで前の席にぶつかったり、フロントガラスにぶつかったりして2つ目の衝突が起こります。During a car crash, there are two collisions. The first is when the car hits something, or is hit, and suddenly comes to a stop. The people in the car will keep moving after the car stops moving. If they are not buckled in, the second collision will happen when they fly forward inside the car and hit the seat in front of them or the windshield.

エアバッグは? What about Air Bags?

シートベルトを締めていなくて、前方のふくらんでいるエアバッグに向かって体が飛んでいった場合、その衝撃は、あなたと赤ちゃん両方に害を及ぼすほどの勢いがあります。しかし、シートベルトを締めていれば、エアバッグはシートベルトと共に働きあなたと赤ちゃんを守ります。エアバッグのスイッチを切らないでください。If you fly forward into an opening air bag because you are unbuckled, the force of the impact can be enough to cause harm to both you and your baby. However, if you are buckled in, the airbag will work together with your seatbelt to keep you and your baby safe. Do not turn off the airbag switch.

Translated August 2016 by

 **MEDICAL TRANSLATIONS**
UNIVERSITY OF MICHIGAN HEALTH SYSTEM