

健康 ぷらざ

転ばないように、気をつけて - お年寄りのケガ -

企画：
日本医師会

No. 83

指導：日本医科大学 整形外科助教授

玉井 健介

転倒は高齢者にとって致命的な事故につながります。高齢者の事故死の原因としても、窒息（誤嚥）と交通事故に次ぐ第3位を占めており、寝たきりの原因第2位の大腿骨頸部骨折の8割以上が転倒によって起きています。転倒の予防を真剣に考える必要があります。

それなりの原因があります

年をとっただけで転倒しやすくなったわけではなく、転倒しやすい人には多くの場合、それなりの原因があります。原因として多いのは、脳血管障害や心臓病、起立性低血圧による“めまい”や“ふらつき”、白内障などによる視力障害、パーキンソン病や下肢の筋力低下、関節疾患による歩行障害、痴呆などです。

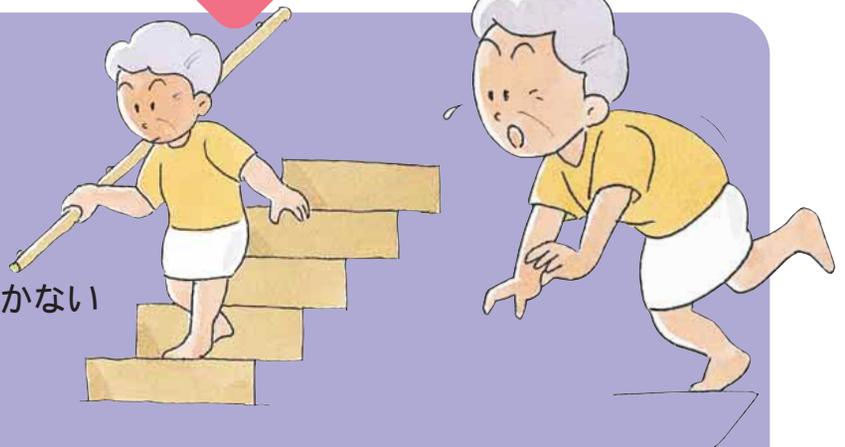


かなり防ぐことができます

転倒の原因となる病気を適切に管理すれば、事故はかなり減らすことができます。血圧降下薬や睡眠薬は転倒の危険を高めることがあるので、適切な服薬指導を受けることも大切です。また、転びやすい人には、転びにくい安全な環境づくりが必要です。大腿骨頸部骨折の6割は自宅で起きており、自宅の環境整備は極めて重要です。

自宅の環境整備

- 手すりの設置（トイレ、浴室、階段）
- 敷居などの段差の解消
- すべりにくい床材
- 床に敷物、小物、電気コードなどを置かない
- 明るくて、まぶしくない照明
- 寝室の照明スイッチは手元に設置
- 椅子は高めで重くて安定性があり、できれば肘掛けつき
- ベットは膝を直角に曲げると足が床につく高さが適当
- ゆるく、底がひっかかりやすいスリッパは危険



歩きましょう

散歩の習慣がある人は、転倒しにくいことがわかっています。現在、転倒の不安がない人は毎日積極的に歩きましょう。

転倒したときに、大腿骨頸部骨折を防ぐ装具が誕生！

予防が難しく、よく転んでしまう人のために、転倒時のショックを吸収して大腿骨頸部骨折予防する装具が開発されています。市販されて間もないためにまだ広く使われていませんが、実験的には有効性が証明されています。かかりつけ医によく相談してみましょう。