

むこちゃん 通信 vol.19



暮らしの中の危険にご注意を！

こんにちは！突然ですがみなさんは家の中や家の周りで、つまずいたり、滑ったりして転びそうになったことはありませんか？年齢を重ねるにつれて転びやすくなり、骨折などの怪我をしやすくなります。特に65歳以上の高齢者は、たった一度の転倒による骨折がきっかけで、寝たきりになってしまうこともあるため、注意が必要です。

今回は転倒事故が起こりやすい危険な箇所をチェックしながら、事故を防ぐための注意点を紹介して行きましょう。

高齢者にとっての転倒の危険性とは？

高齢者にとって、転倒・転落は骨折や頭部外傷等の大怪我につながりやすく、それが原因で介護が必要になることもあります。たとえ、骨折の症状が軽くても、若いときと比べると回復に時間がかかります。

さらに、転倒による不安や恐怖で何事にも意欲がわかず、気力がなくなり、活動性が低下し、活動性の低下が転倒のリスクの増加を招くという悪循環につながっていきます。

「令和4年国民生活基礎調査(厚生労働省)」によれば、高齢者の介護が必要になった原因は、認知症、脳血管疾患(脳卒中)に続き、「骨折・転倒」が13.9%を占め、高齢による衰弱より多くなっています。

うさぎのむこ



また、「令和4年人口動態統計(厚生労働省)」によれば、高齢者の転倒・転落・墜落による死亡者数は10,809人で、交通事故による死亡者数の5倍以上となります。こうした転倒の危険性を、高齢者本人だけでなく、家族や地域の方など身近にいる方々も気づき意識し転倒事故を防ぎましょう。

転倒の主な原因は？ 転倒の主な原因として以下の3つが上げられます。

① 加齢による身体能力の低下

加齢に伴い、身体機能が低下、とっさの反射的防御動作を素早く力強く行えなくなります。また自分自身の予測・期待する動作と現実の動作との間に齟齬が生まれて、転倒を引き起こすことがあります。



② 病気や薬の影響

飲んでいる薬の作用・副作用によって、立ちくらみやふらつき症状が出るなどして転倒しやすい状態になっていることがあります。定期的に薬の種類と量を、主治医や薬剤師に相談しましょう。



③ 運動不足

自宅で閉じこもりがちになると、日常的な身体活動が減少して、運動機能や感覚機能が弱まり、その結果、転倒のリスクが高まります。



自宅で転倒のリスクがある場所は？

1~2cmのつまずきやすい段差にはスロープや手すりをつける工夫を

歩く動線にコードをばわせたり、物を置いたりしない

めくれやすいカーペットの下には滑り止めを敷く

滑りやすいスリッパや靴下の使用は避ける



高齢者の転倒事故の多くは、住み慣れた自宅で発生しています。東京消防庁によれば、およそ6割は自宅で転んでおり、具体的な場所は、居間・寝室・玄関・階段・廊下・浴室です。

こうした実態を知り、身近な場所に転倒リスクがあると意識しましょう。そして、高齢者の生活環境を確認し、段差をなくす、雑誌や新聞を片づけるなど、少しでも危険を減らし、万が一、転倒などしても大けがに至らない工夫をする必要があります。



健やかな毎を送るために

ここまで高齢者の転倒・転落についてお話をしてきましたが、家の中の事故は他の世代にも起こりうることです。令和2年6月に消費者庁が行なったインターネットアンケートでは、子どもの家の中での事故やヒヤリ・ハットで最も多かったものが転落で、次いで転倒でした。若い世代でもテレワークが中心の方や家にこもりがちで運動不足の方は、バランス能力が低下し、転倒・転落につながることもあります。

健やかで安全な毎を送るためには、身の回りのリスクを避け、適度な運動を心がけましょう。

たんぽぽ薬局 武庫之荘店

政府広報オンライン
「たっぴ」の転倒で寝たきりになることも、転倒事故の起こりやすい箇所は？
(<https://www.gov-online.go.jp/useful/article/202106/2.html>)
を加工して作成

1) 厚生労働省、令和4年(2022)人口動態統計(確定数)の概況
(<https://www.mhlw.go.jp/toukei/saikin/hw/jinkou/kakutei/22/>)

2) 厚生労働省、2022(令和4)年国民生活基礎調査の概況、IV介護の状況
(<http://www.mhlw.go.jp/toukei/saikin/hw/k-tyosa/k-tyosa/k-tyosa22/dl/05.pdf>)

3) 消費者庁、家の中の事故に気を付けよう！
(http://www.caa.go.jp/policies/policy/consumer-safety/child/weekly_2020/assets/consumer-safety_cms205_200908_01.pdf)

