

# 転倒予防について



国立病院機構 兵庫中央病院 リハビリテーション科

# 転倒予防について

## 転倒予防の重要性

65歳以上の方では5人に1人が転倒を経験すると言われています。年齢が高くなればなるほど、転倒の危険性は高くなります。高齢者が転倒すると、5～10%がなんらかの骨折をおこすとされています。

特に大腿骨頸部骨折（足の付け根部分の骨折）は、

90%以上が転倒によるものです。転倒によって、骨折やそれに伴う手術、痛みのためにベッドで安静にしている状態が続くと、それをきっかけに筋力が衰え、歩くことができなくなり、寝たきりになってしまうことがあります。実際、転倒は要介護の主要な原因になっています。単なる長生きではなく、元気に長生きするという点から、転倒を予防することは極めて重要といえます。

転倒を予防するためには、その要因を知っておき、対策をたてることが第一歩です。



## 転倒の頻度と場所

ある町に住む健康な高齢者の転倒発生率を調べたデータによると、1年間に男性は5人に1人、女性は4人に1人の方が転倒しています。転倒場所は日中過ごす時間が長い居間が最も多いようです。家の中から安全というわけではありません。誰もが転倒



の可能性がります。さらに病気を患い、在宅療養されている方では、1人で歩ける方で46%、介助で歩ける方で65%が転倒しています。病気をもつ高齢者の転倒頻度は非常に高くなります。

# 転倒の要因と対策

## 1. 加齢による体の機能の低下

- バランス能力の低下→**転倒との関係が強く、重要です。**
- 筋力の低下→足腰の筋力が大切です。
- 視力の低下→視力は障害物を回避、空間での自分の位置や動きを知るために必要です。

### 対策

- ◇ 散歩や体操など、**適度な運動を続けましょう。**
- ◇ 白内障など見えにくい場合は、医師に相談しましょう。



## 2. 薬の副作用

- 睡眠剤や精神安定剤、抗うつ剤などはバランス機能を低下させたり、認知機能を低下させたりする可能性があります。
- こうあつざい 降圧剤や けつとうこうかざい 血糖降下剤でも、ふらつくことがあります。
- 服用しているお薬の数が多いほど、転倒の危険性は高くなります。

### 対策

- ◇ 医師や薬剤師から副作用などの注意点をよく聞きましょう。
- ◇ 眠気やふらつきなどの症状が強い場合は、医師や薬剤師に相談しましょう。

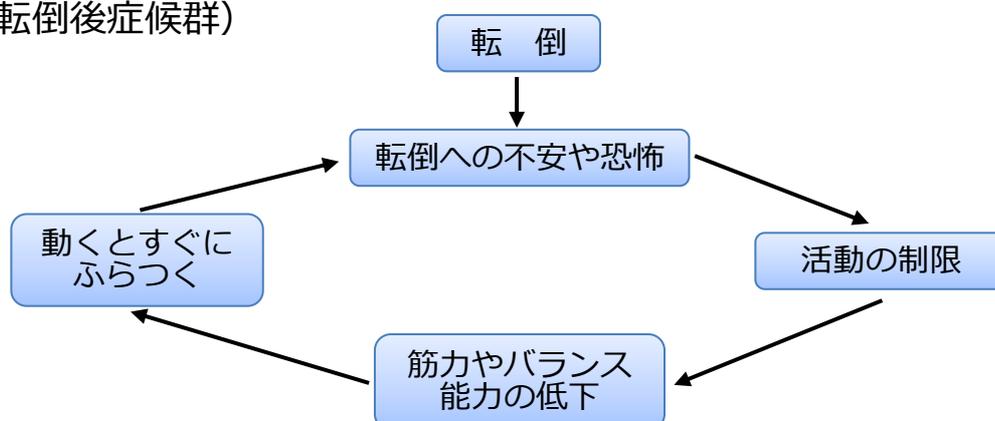


## 3. これまでの転倒経験 てんとうごしょうこうぐん (転倒後症候群)

- これまでの転倒経験による恐怖が活動を制限してしまい、筋力やバランス能力が低下します。結果として、さらにふらつきが強くなるという悪循環が生まれます。これを てんとうごしょうこうぐん **転倒後症候群** と呼びます。

## 転倒によって生じる悪循環

(転倒後症候群)



### 対策

◇ 転倒した原因を検証し、必要な対策をとりましょう。

例) 手すりの設置、環境の改善 など

◇ ふらついても支えてもらえるよう、**そばに付いてもらいながら、歩行や運動をおこない、自信をつけましょう。**

## 4. 転倒しやすい環境

- スリッパなど脱げやすい靴
- じゅうたん 絨毯やラグなどはしっこ、電化製品のコード
- 明るすぎる照明、暗すぎる照明（夜間の照明も含む）
- お風呂場など滑りやすい床
- 階段、トイレ、洗面所
- 点字ブロック、傾斜のある道



### 対策

◇ 動線を再確認し、その**通路には物を置かない**ように整理整頓を心がけましょう。

◇ 手すりの設置、介護用品などを使用しましょう。

◇ 転倒したときのケガを最小限にとどめられるよう、家具の角を力

バーできるような対策をとりましょう。頭を保護できる帽子をかぶることも考慮しましょう。

◇ あせらず、**余裕を持って行動しましょう。**

## 5. 痛みやしびれ

- 痛みやしびれがあると、力が入らなくなり転倒することがあります。

### 対 策

- ◇ 急に動いたりせず、**慎重に動きましょう。**
- ◇ 中腰、ひねりは腰を痛めやすい動きです。注意しましょう。
- ◇ 痛みやしびれが長引くときは、医師に相談しましょう。

## 6. 病気の影響

- 病気の影響で運動や感覚に障害がおこり、転倒しやすい状態になることがあります。
- **病気の特徴を理解し、対応することが必要です。**
- 主治医もしくは、リハビリされている方は担当の療法士と相談しましょう。

誰でも転倒する可能性があります。日頃からの予防が大切です。転倒で大けがをすると、のちの生活に大きな支障をきたします。自分の体のこと、生活環境などをもう一度見直してみましょう



# パーキンソン病

## 動作の特徴

- 歩行時にすくみ足、小刻み歩行、突進現象がみられます。
- 体が前かがみ、もしくは左右に傾くことがあります。
- 動きが遅くなり、時間がかかるようになります。
- 1度バランスを崩すと、立て直すことが難しくなります。

## 転倒の特徴

- 病気がある程度進行すると転倒しやすくなり、それは**姿勢維持（バランス）の障害やすくみ足が関係**するようです。
- オンとオフの移行期に転倒の危険性が高まります。
- **立ち上がり**や**椅子に座る**とき、踏ん張りきれずにドスンと後方へ転ぶことがあります。
- **方向転換**や**狭いところを歩く**ときに**足がすくみ**、転倒することがあります。
- **歩き始めの足のすくみ**、**小さな段差**につまずいて前方に転倒することがあります。
- 座っていても、上半身が傾いて、そのまま転ぶことがあります。
- **立ちくらみ**を起こして転倒することがあります。

## 対策

- ◇ どんな時に、どのように、どの方向へ転倒しやすいのを知って、**慎重に行動**することが重要です。
- ◇ 足のすくみに対しては、**床に目印を貼り、脚を出す手がかり**を作ること有効です。
- ◇ 足腰の筋力が弱くならないように、また関節の柔軟性が失われないように、**日頃からの運動（体操）**をすることも大切です。



## 進行性核上性麻痺

### 動作の特徴

- 歩行時のすくみ足、バランスの障害が強くあらわれます。
- 目の動きが悪くなるため、障害物の認知が難しくなります。

### 転倒の特徴

- 病気の初期段階からよく転倒する特徴があり、1日に何度も転倒することもあります。
- 立ち上がり時の動作が性急で、介助者とともに転倒する危険性があります。
- 歩行時のすくみ足、ふらつきが強く表れるため、何かをしようとする時に転倒しやすくなります。
- 目の動きが悪くなるため（特に上下方向）、障害物に引っかかりやすくなります。さらに認知症の出現によって、危険回避ができなくなります。
- 前後方向への転倒が多く、転倒時に手で防御する反応が起きないため、頭や顔面に大けがをすることがあります。
- 歩くことができなくても、そばに置いてある物を取ろうとして、椅子やベッドから転落することもあります。

### 対策

- ◇ 普段よく使うものは、手の届く場所、取りやすい位置に整理して置きましょう。
- ◇ 動き始めるときには、周囲につまずきそうなものがないかを確認しましょう。
- ◇ 床にもものを置かないよう、普段から整理整頓を心がけましょう。
- ◇ 介助者の方が目を離すことができない状況であれば、転落を予防するためのベルトを使用することも方法の一つです。

## 脊髄小脳変性症

### 動作の特徴

- **運動失調**（何かをしようとしたときに、手足や体が大きく揺れる）のため、手足のコントロールが難しくなります。
- 歩行時のふらつきは強く、酔っ払ったときのような歩き方になります。

### 転倒の特徴

- この病気の特徴である**運動失調**が**転倒の危険因子**です。この症状が強くなればなるほど転倒の危険性は高くなります。
- **立ち上がる、歩き始める、方向を変える、夜間のトイレに行く**ときに転倒する傾向があります。
- **人とのすれ違いで転倒**することがあります。
- 歩行中**突然バランスを崩す**ことがあります。また、自分の足で引っかかることもあります。
- 転倒時に手で防御する反応が起きないため、頭や顔面に大けがをすることがあります。
- 進行すると、立ち上がりや立った時に膝折れを起こしやすくなります。



### 対策

- ◇ 歩行が可能な人でも、バランスを崩しやすいことを覚えておきましょう。**助けを借りる慎重さも必要**です。
- ◇ 椅子やベッドに座るときに、目測を誤ることがあるので、**慎重に動くように**しましょう。

### 動作の特徴

- 歩行時にすくみ足、小刻み歩行などの『パーキンソン症状』、何かをしようとしたときに、手足や体が大きく揺れる『運動失調症状』、立ちくらみや失神を起こしやすい『自律神経障害』などの症状があらわれます。
- パーキンソン症状は、歩行時にすくみ足、小刻み歩行、突進現象、体が前かがみ、もしくは左右に傾く、動きが遅くなり時間がかかる、1度バランスを崩すと立て直すことが難しくなります。
- 運動失調症状は、手足が大きく揺れるために運動のコントロールが難しくなります。歩行時のふらつきは強く、酔っ払ったときのような歩き方になります。

### 転倒の特徴

- 立ち上がる、歩き始める、方向を変える、夜間のトイレに行くときに転倒する傾向があります。
- 座っていても、上半身が傾いて、そのまま転ぶことがあります。
- 人とのすれ違いで転倒することがあります。
- 転倒時に手で防御する反応が起きないため、頭や顔面に大けがをすることがあります。
- パーキンソン症状によって、歩き始めの足のすくみ、小さな段差につまずいて前方に転倒することがあります。
- 運動失調症状によって、歩行中突然バランスを崩すことがあります。また、自分の足で引っかかることもあります。
- 起立性低血圧（起き上がる、立ち上がると急激に血圧が低下する状態）によって、ふらつきや失神をおこし、転倒することがあります。

## 対 策

- ◇ どんな時に、どのように、どの方向へ転倒しやすいのかを知って、**慎重に行動**することが重要です。
- ◇ 足のすくみに対しては、**床に目印を貼り、脚を出す手がかりを作る**ことも有効です。
- ◇ 足腰の筋力が弱くならないように、関節の柔軟性が失われないように、**日頃からの運動（体操）**をすることも大切です。
- ◇ 歩行が可能な人でも、バランスを崩しやすいことを知っておきましょう。**助けを借りる慎重さ**も必要です。
- ◇ 椅子やベッドに座るときに、目測を誤ることがあるので、**慎重に動く**ようにしましょう。
- ◇ **起立性低血圧**がある方は、**急に体を起こさない**ようにしましょう。失神を繰り返す場合は主治医に相談しましょう。



## 筋力が弱くなる病気

きんいしゆくせいそくさくこうかしょう

筋萎縮性側索硬化症や筋ジストロフィー、たはつせいきんえん多発性筋炎などは、筋力が弱くなるため、体を支えきれず転倒しやすくなります。

### 転倒の特徴

- **膝折れ**を起こし、尻もちをつきます。
- 足を床にすって歩くため、つま先が引っかかり転倒することがあります。
- **歩き始め**、**方向転換**のときにバランスを崩しやすくなります。
- 筋肉疲労のため、**長く動き続けるとバランス**を崩しやすくなります。
- 腹筋や背筋の力が弱くなると、**車いすからも転落**することがあります。



### 対策

- ◇ 動き始めは、バランスを崩さないように一息おいてから行動しましょう。
- ◇ 体の状態に合わせ、杖・歩行器・車いすを使用しましょう。
- ◇ **危ないと思うときには、無理せず人の手を借りましょう。**
- ◇ 運動を頑張りすぎず、**適度に休憩しながら動く**ようにしましょう。
- ◇ 転落しないように、腰ベルトや胸ベルトを装着しましょう。



## 感覚が悪くなる病気

とうりょうびょうせいしんけいしょうがい  
糖尿病性神経障害などは、感覚が鈍<sup>にぶ</sup>くなる、痛みを感じない、しびれが強い、振動や関節の動きを察知できないことでバランスが悪くなり転倒しやすくなります。



### 転倒の特徴

- 手足の力が入らなくなったり、筋肉がやせたりする運動障害を合併することがあるため、**立ったときのバランスが悪くなります**。そして、**崩れ落ちるように転倒します**。
- **方向転換時に膝折れ**を起こしたり、**自分の脚に引っかかったりして転倒することがあります**。
- 段差に引っかかりやすくなります。
- 感覚障害が強い人は、特に**洗面などで目を閉じたときや、暗い所で転倒しやすくなります**。

### 対策

- ◇ しびれが強い、または感覚の悪い方は、**足元を明るくして、しっかり見るように**しましょう。
- ◇ **スリッパは避け**、滑りにくい履物を履きましょう。
- ◇ つま先が上がらない方は、つまずかない様に注意しましょう。足首につける装具も効果的です。
- ◇ 体の状態に合わせ、杖・歩行器・車いすを使用しましょう。
- ◇ **危ないと思うときには、無理せず人の手を借りましょう**。
- ◇ 運動を頑張りすぎず、**適度に休憩しながら動くように**しましょう。
- ◇ 洗顔など**両目を閉じるとバランスを崩し転倒することがある**ので、座って洗うようにしましょう。
- ◇ **夜間のトイレはふらつきが強くなります**。ポータブルトイレも考慮しましょう。