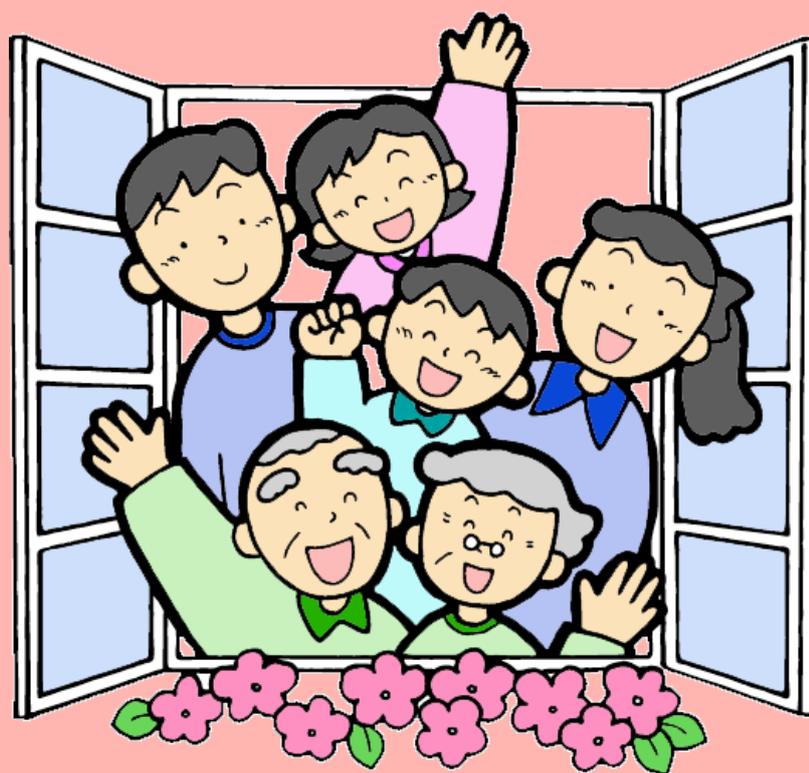


転倒予防について

～ 概論 編 ～



独立行政法人国立病院機構

大阪刀根山医療センター リハビリテーション科



転倒とは？

ある町に住む高齢者の転倒発生率を調べたデータでは、男性は 19.4%、女性は 24.4%の方が一年間に転倒を経験されたという結果でした。一般的にも、女性の方が転倒の危険性は高い傾向にある様です。このように、**65 歳以上の方では 5 人に 1 人が転倒を経験する**といわれています。65～74 歳までの方と 75 歳以上の方と比べてみると、75 歳以上ではより高い発生率となっていました。やはり、**年齢が高い方が危険性は高い**ということになります。

当院では年間の入院患者数の約 4 分の 1 以上が転倒で入院してきています（平成 20 年度）



なぜ転倒が問題なのか？

高齢者が転倒すると、5～10%が骨折、約 5%がほかの重大なケガをきたすとされています。特に、大たい骨頭部骨折は、90%以上が転倒によって生じるとされています。

また、転倒転落を起こしたために骨折や痛みのためベッドで安静にしている状態が続き、転んだことをきっかけに、車いすが必要になったり、寝たきりになってしまうことがあります。転倒やケガを少しでも減らすためには、具体的にどうしたらよいのかを説明します。

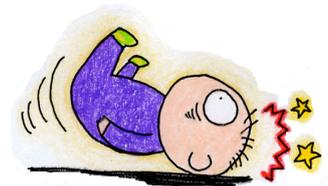
転倒危険度チェックリスト

まずは別紙のチェックリストをつけてみましょう。

1 つでもあてはまるものがあれば、転倒への注意が必要です。チェックの数が多いほど、危険度は高くなるといえます。

しかし、転倒は色々な原因が重なって起こることが多いため、この結果だけで不安になったり、安心したりしない様にして下さい。

転倒を防止するには、転倒する要因を知っておき対策をたてることが第 1 歩です。



転倒の原因

1. 加齢による体の機能の低下

a. 筋力の低下

- ・ 足腰の筋力低下は転倒につながりやすい
- ・ 握力（＝全身の筋力をあらわす目安）の低下も転倒との関係が強いとされます

b. バランス能力の低下

- ・ 転倒との関係が強く重要！
 - ・ 足の筋力や関節の柔らかさも必要です
- バランスを崩す、ふらついたときに転倒することが多い！

c. 視力や聴力の低下



片足立ち、つぎ足歩行、手のばし試験などでバランス能力がわかります

- ・ 視力の役割・・・障害物を見分ける
空間での自分の体の位置や動きを知る
- ・ 聴力の役割・・・周囲の状況を知る
- ・ 情報量が少なくなるために転倒しやすくなります



- ・ 歩行能力は筋力やバランス能力などを総合した能力です
- ・ 歩くスピードが遅くなったり歩幅が小さくなったり歩くリズムが乱れるなどの現象が転倒と密接に関係します。



対策

- ・ 散歩や体操など、**個人に合った適度な運動を続けましょう**
- ・ 見えにくい、聞こえにくい人はすぐに医師の診断を受けましょう
(病気による場合は、治療が必要となることがあります)
- ・ 自分に合ったメガネや補聴器を使いましょう



2. 病気の影響

a. 神経系

脳血管障害（脳卒中など）
パーキンソン病
認知症など



足がすくむ、足をすって歩く
注意散漫など

b. 循環器系

不整脈、起立性低血圧・・・



ふらつき、めまいなど

c. 骨・関節系

変形性関節症、関節リウマチ
骨粗しょう症など



手足がかたい
痛くて力が入らない



d. 感覚器系

視覚障害（白内障、緑内障）
感覚障害



障害物がわかりにくい

【対策】 まずは病気の治療を行いましょう



3. 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
- ・ 降圧剤や血糖降下剤なども注意を要します
- ・ 服用している薬の数が多いほど、危険性は高くなります

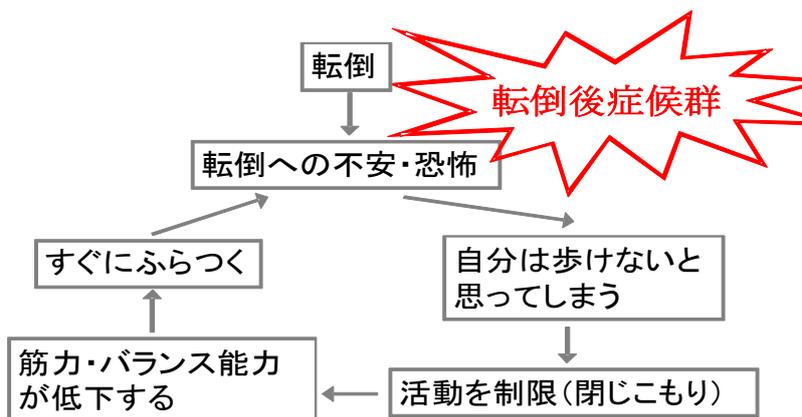
[対策]

- ・ 医師や薬剤師から、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すぐに相談しましょう



4. これまでの転倒経験

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、筋力やバランスがさらに低下させてしまいます。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。



[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) 手すりをつけるなど、環境を改善する
移動するときは、周囲の人にそばで見守ってもらいましょう
- ・ 自分の歩く能力に対して、自信を持てるようにしましょう

5. 転びやすい環境など自分自身以外のこと←1番多い！！

→パンフレットの環境整備編を参考にしてください。

◆転倒危険度チェックリスト◆ ～あなたがかかえている転倒のリスク～

以下の13の質問に答えてください。あてはまる項目がある方はチェック欄に○をつけましょう。

	質問事項	チェック	質問事項の意味
1	この一年間に転倒した		歩行機能の低下
2	横断歩道を青信号の間に渡りきることができない		
3	1 kmぐらいを続けて歩くことができない		
4	片足で立ったまま靴下をはくことができない		バランス機能の低下
5	水にぬれたタオルや雑巾をきつく絞ることができない		筋力低下
6	この1年間に入院したことがある		疾病による転倒リスク
7	立ちくらみがすることがある		
8	今までに脳卒中を起こしたことがある		
9	日常、サンダルやスリッパをよく使う		環境による転倒リスク
10	家の中でよくつまずいたり、滑ったりする		
11	(新聞や人の顔など)目があまりよく見えない		視力、聴力の低下
12	(会話など)耳があまり聞こえない		
13	転倒に対する不安が大きい。 あるいは転倒が怖くて外出を控えることがある		転倒に対する不安とそれによる日常生活の制限

さて、いくつ○がついたでしょうか？

○の計数 . . . 個

※資料/転倒アセスメント表(「ヘルスアセスメントマニュアル」厚生科学研究所出版)一部改変



PSPとは？

- 眼球運動障害
- 初期からバランスが悪くなる
- 飲み込みや言語障害が出現

主な神経筋疾患別の症状と転倒の特徴

神経筋疾患の患者さんは、その病気の特徴のため一般の方よりバランスが悪くなったり、手足が思うように動きにくくなるなど、転倒・転落の危険性が高くなります。その病気の特徴を知ったうえで、見守りや介助、自宅の環境整備を行い、転倒・転落に対する予防策を考慮する必要があります。

刀根山病院にかかっている患者さんに多い病気の動作と転倒の特徴を以下にあげています。

パーキンソン病

パーキンソン病の動作の特徴

- 筋肉がこわばり動作がにぶくなる
- 歩行時腕の振りが少ない
- 体が前や左右に傾く
- すくみ足、小刻み歩行
- 突進現象→軽く押された時に止まらない
- 加速現象→次第に早足になる



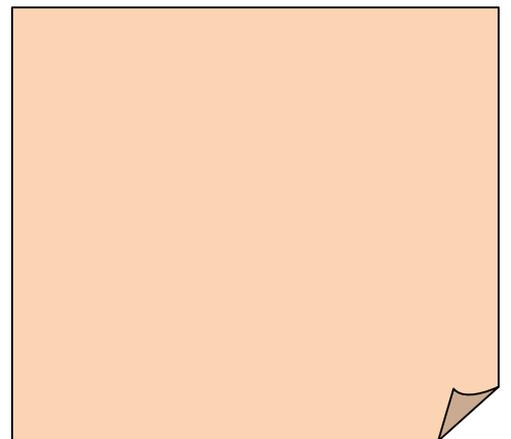
パーキンソン病の転倒の特徴

- 立ち上がる、方向転換、椅子に腰かける、などでバランスを崩したり、前後方向に転倒することがあります
- 歩き始めに足がすくみ、小さな段差にもつまずくことが多くなります
- 腰かけていても上体が傾いて、そのまま転ぶことがあります
- 立ちくらみがしやすいことがあります

進行性核上性麻痺（PSP）

進行性核上性麻痺（PSP）の動作の特徴

- 歩行時のふらつき、すくみ足、姿勢反射障害が強くあらわれます
- 目の動きが悪くなり（特に上下方向）障害物の認知が悪くなります
- 認知症の出現で危険回避ができなくなります



小脳症状とは？

- ・ パーキンソン症状
- ・ 運動失調
- ・ 運動をスムーズに行うことができない
- ・ 自律神経症状
- ・ 立ち上がったときに血圧が低下し起立性低血圧
- ・ 企図振戦

進行性核上性麻痺（PSP）の転倒の特徴

- ・ 毎日何度も転ぶ人が多い（特にすくみ足が強い人）
→危険に対する注意力不足により、何度も同じように転倒する傾向がある
- ・ バランスを失ったときにとっさに手を出せずにそのままこけることが多くなります

脊髄小脳変性症（SCD）

脊髄小脳変性症（SCD）の動作の特徴

- ・ 運動をスムーズに行えず、バランスを崩しやすい
- ・ 歩行のリズムが一定せず、体がふらつき、足を広げてバランスを保とうとする
- ・ 杖をついてもバランスをとるのは難しいことが多い

脊髄小脳変性症（SCD）の転倒の特徴

- ・ 人とのすれ違いで転倒することがある
- ・ 歩行中、突然バランスを崩すことがある
- ・ 自分の足でひっかかることがある
- ・ 何かの動作を始めるときによく転ぶ
- ・

→自分でやりたいことでも人の助けを借りる慎重さが必要です

多系統萎縮症

多系統萎縮症の特徴

- ・ 小脳症状が強い→SCD 参照
- ・ パーキンソン症状が強い→パーキンソン病参照
- ・ 起立性低血圧によりふらついたり意識消失することがある

多系統萎縮症の転倒の特徴

- ・ パーキンソン症状が強い→パーキンソン病参照
- ・ 小脳症状が強い→SCD 参照
- ・ 起立性低血圧によって立ちくらみや失神を起こし、転倒の危険が高い

ALSとは？

- 体を動かすときに必要な筋肉を支配する神経が障害される
- 手足の麻痺、舌・のどの筋力低下による飲み込みや言語・呼吸の障害などの症状が現れる

筋萎縮性側索硬化症（ALS）

筋萎縮性側索硬化症（ALS）の特徴

- 運動神経が障害され、手足の筋力が低下します
- 足を床面にすって歩行します

筋萎縮性側索硬化症（ALS）の転倒の特徴

- 膝折れが起こり、しりもちをつく
- 自分の足や床につま先がひっかかり転倒することがある

☆同じ疾患でも、その方の症状により異なりますので詳しくは主治医や理学療法士などの専門家に相談してください。