

高齢者の転倒・転落事故が増えています

Q：高齢者の転倒・転落事故が増えていると聞いたのですが。

A：消費者庁では、高齢者の事故防止の取り組みを進めるため、高齢者の事故の状況について東京消防庁「救急搬送データ」を基に高齢者の事故の状況について分析を行ったところ、65歳～69歳の年代から、年代が上がるにつれて搬送者数が増加するとともに、「中等症」以上の割合も増えており、危害の程度も重くなりやすい傾向が見られました。

高齢者は加齢による身体機能の低下、特定の疾患(脳卒中の後遺症、認知症、パーキンソン病、視力障害など)や服用している薬の副作用など、転倒・転落を起こしやすい危険因子を数多く持っています。家族や親戚、近隣、地域のかたなど高齢者の身近にいるかたがたが理解し、意識することで防ぐことができます。

消費者庁では、高齢者の事故防止の取り組みを進めるため、厚生労働省「人口動態調査」の調査票情報及び東京消防庁「救急搬送データ」を基に高齢者の事故の状況について分析を行いました(2018年9月12日 Release)。2017年(2017年9月13日 Release)にも同様な報告と呼びかけを行っています。家族や親戚、近隣、地域のかたなど高齢者の身近にいるかたがたが理解し、意識することで防ぐことができます。

高齢者は加齢による身体機能の低下、特定の疾患(脳卒中の後遺症、認知症、パーキンソン病、視力障害など)や服用している薬の副作用など、転倒・転落を起こしやすい危険因子を数多く持っています。また、高齢者は持病等により、服用している薬も複数になりがちですが、睡眠薬、高血圧薬、糖尿病薬などには、副作用としてふらつき、立ちくらみ、転倒などが起きやすくなるものがあります。薬を飲んだ後にこれらの副作用が現れる方は、主治医に相談してみましょう。副作用が起きにくい薬に変更したり、薬の量を減らしたりしてもらえる場合があります。

それらのリスクを理解せずに、「いつもやっているから大丈夫」、「まだ若いから大丈夫」といった過信や油断により行動すると、事故の原因になります。高齢者に特徴的な身体の状態を正しく認識、把握しておくことが重要です。

特に筋力やバランス機能などの身体機能は高齢になるほど低下するため、つまずきやふらつきが多くなり転倒するリスクが高まります。筋肉や骨などの機能を維持するには、ふだんからのバランスのよい食事と運動の習慣も重要です。日頃から、動ける範囲でこまめに身体を動かす習慣をつけ、体力測定などで自分の体力の変化を確認するようにしておきましょう。

【 高齢者の介護が必要となる原因 】

厚生労働省「国民生活基礎調査(平成28年)」によると、高齢者の介護が必要となった原因として、「骨折・転倒」は、「認知症」、「脳血管疾患」、「高齢による衰弱」に次いで、4番目に多い原因となっており、事故によるものでは一番大きな原因となっています。

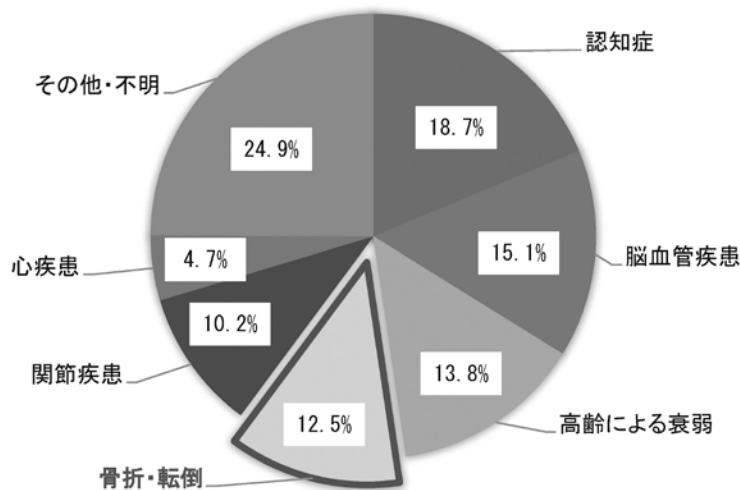


図1. 高齢者の介護が必要となった主な原因(平成28年)

【 高齢者の転倒・転落事故による救急搬送者数 】

発生している事故の傾向を見るため、死亡に至らないまでも、救急要請された事故に関する情報として、東京消防庁管内における高齢者の転倒・転落事故による救急搬送者数を年代別に人口10万人当たりで見ると、65歳～69歳の年代から、年代が上がるにつれて搬送者数が増加するとともに、「中等症」以上の割合も増えており、危害の程度も重くなりやすい傾向が見られます。

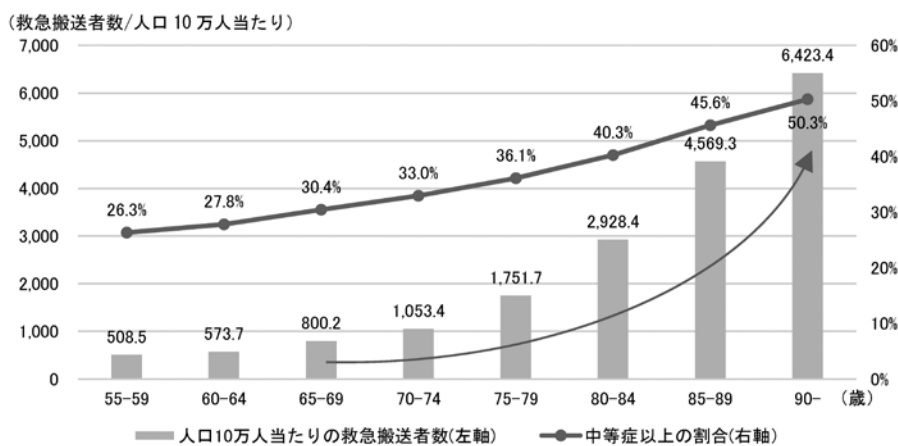


図2. 転倒・転落事故による年代別救急搬送数(平成28年)

【 参考資料 】

- 1) 消費者庁ホームページ (<http://www.caa.go.jp/>)

高齢者の転倒・転落事故、こんなところで起きています！

家庭内

■ 階段・廊下・玄関

- ・階段を踏み外し転倒
- ・暗闇で足元がよく見えず転倒
- ・スリッパを履いて滑って転倒
- ・玄関で靴を脱ぐ際に転倒



Point

- 階段は一段一段慎重に上り下り
- 手すりの使用も検討を
- 廊下に常夜灯を設置する
- 滑りやすいスリッパは使用しない

■ 台所

- ・キッチンマットにつまずく
- ・吊り棚の荷物を取るとき踏み台から転落

Point

- 引っかかりやすいキッチンマットは使用しない
- よく使う物は手の届きやすい場所に置く

■ リビング・寝室

- ・こたつのコードにつまずく
- ・部屋と廊下の段差につまずく
- ・布団、カーペットにつまずく
- ・ベッドから転落



Point

- コードの配線は歩く動線を避ける
- 段差にスロープを使用する
- 引っかかりやすいカーペットやこたつ布団は使用しない
- ベッドガードの使用も検討を

■ 浴室

- ・濡れた床で滑る
- ・浴槽に出入り時、足がもつれる
- ・洗面所から浴室に入る時の段差で転倒

Point

- 手すりや踏み台を使用する
- 石けんやシャンプーの使用後はぬめりなど残らないように床を良く流し乾かしておく

■ 庭

- ・庭の手入れなどの作業時、梯子、脚立から転落

Point

- 一人での作業は避け、複数での作業を
- 作業する前に周囲に声がけを
- 周囲の人は時々作業者の確認をする



外出時

■ 店舗内

- ・床の水濡れで転倒（雨やケースからの水たれ）
- ・商品箱や荷物用台車にぶつかる
- ・野菜くずや落下物につまずく
- ・階段や段差で転倒



店舗



■ 店舗入口

- ・床の水濡れで転倒（雨など）
- ・段差につまずく
- ・マットのふちにつまずく
- ・濡れたスロープで滑って転倒



Point

- 雨の日は、床や道路が濡れていつもより滑りやすくなっています。注意して歩きましょう！
- 店舗での買物中は商品に気をとられすぎないように、足元や周りにも気を付けましょう
- 店舗内で危険だと感じたらお店の方に伝え、安全策をとってもらいましょう

道路

■ 道路

- ・濡れた道路（雨など）で転倒
- ・マンホールや側溝につまずく



■ 駐車場

- ・車止めにつまずく
- ・側溝につまずく
- ・段差につまずく

