



宇都宮だより

発行所
宇都宮病院
和歌山市鳴神505の4
TEL 471-1111
発行・編集：企画室

高齢者で介護が必要となる原因の一つは、転倒などによるケガです。「**転倒**」とは、「**転ぶ（ころぶ）**」ことです。高齢者は少し転んだだけで、骨折等の大ケガにつながったり、打撲痛がなかなか治らず寝込んでいると、その間に寝たきりになってしまうことがあります。また、近年は高齢者だけではなく、外遊びをしなくなり、めったに転ぶことのなくなった子供が、少し転んだだけで意外な大ケガにつながることがあります。しかし、誰も転びたくて転んでいる訳ではありません。そこで、今回は**転倒危険度チェック**から、**転倒の原因**、**転倒時に出来るだけケガをしない方法**を紹介します。

★転倒危険度チェック

ご自分の転倒の危険性を客観的にみるために、チェックしてみましょう。

- つまずくことがある。
- 手すりにつかまらなると、階段を昇り降りできない。
- 横断歩道が青のうちに渡りきれない。
- 1 kmほど続けて歩くことができない。
- 歩く速さが以前に比べて遅くなった。
- 杖を使っている。
- めまいやふらつきがある。
- 片足で5秒も立ってられない。
- 生活上、家の近くの急な坂道を歩かなければならない。
- 階段を使わなくてはならない。
- 廊下、居間、玄関によけて通る物が置いてある。
- 家の中に段差がある。
- 家の中で歩くとき暗く感じる。
- タオルを固く絞れない。
- 背中が丸くなってきた。
- 目が見えにくい。
- 耳が聞こえにくい。
- 膝が痛む。
- 物忘れが気になる。
- 転ばないか不安になる。
- 毎日お薬を5種類以上飲んでいる。

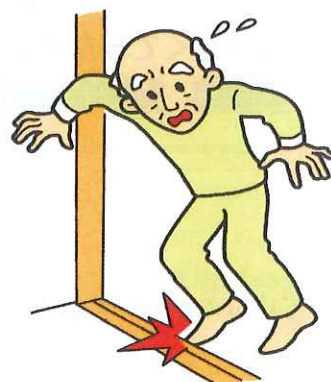


10個以上チェックがついた方は、転倒の危険性が高いと考えられます。
では、転倒の原因とは何なのでしょう？

転倒の原因

転倒の原因は身体状況に関する要因と、生活環境に関する要因に分けられます。

身体状況に関する要因	生活環境に関する要因
<ul style="list-style-type: none">○体の状態の変化<ul style="list-style-type: none">・バランスが悪くなる・視野が狭くなる・感覚が鈍くなる○精神面<ul style="list-style-type: none">・焦り、不安、緊張、興奮、注意力不足○服薬状況<ul style="list-style-type: none">・服用している薬の内容や数	<ul style="list-style-type: none">○履物<ul style="list-style-type: none">・脱げやすいもの・滑りやすいもの○服装<ul style="list-style-type: none">・着物等の動きにくいもの○床の状態<ul style="list-style-type: none">・デコボコや少しの段差・滑りやすさ○明るさ<ul style="list-style-type: none">・夜間や暗いところでの足元の明るさ○床の障害物<ul style="list-style-type: none">・電気のコード・カーペットやじゅうたんの折れ目・滑りやすいマット



転倒の原因で一番多いのが「つまづいた」です。つまづかないためには、段差をなくすこと、履き慣れた滑りにくい履物を使用する等の対策が大切です。

【転倒の原因となる薬】



病気	薬	主な副作用
高血圧	血圧降下薬	めまい、ふらつき、立ちくらみ（起立性低血圧）
風邪	抗ヒスタミン薬	眠くなる、ボーッとする
睡眠障害	睡眠薬	ふらつき
気分障害 認知症	抗精神病薬	脱力感、筋肉の緊張低下 注意力不足

転倒の原因として薬があることは、あまり知られていません。薬には必ずと言っていいほど副作用があります。また、高齢者は内臓の機能が低下しており、副作用が出現しやすくなっている場合があります。服用している薬の種類、内容、副作用、服用期間を把握し、表に記載する副作用が出現した際には速やかに医師に相談しましょう。

上記の転倒の原因を出来るだけ取り除き、転倒する可能性を低くし、転ばないように努めましょう。

転倒時に出来るだけケガをしない方法

筋力トレーニング

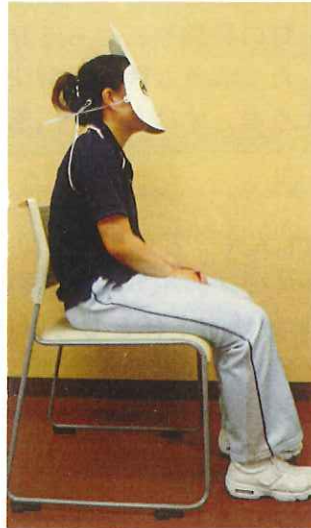
腹筋等の体の中心の筋肉を鍛えたり、足首に筋力をつけることやほぐすことで、バランスをとるのが上手くなり転倒しにくくなったり、転倒した際にうまく受け身がとれケガにつながりにくくなります。今回は安全にトレーニングできるように、座ったままで行えるものをご紹介します。

腹筋トレーニング

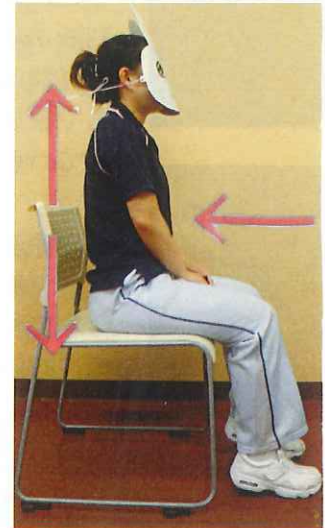
- ①椅子に楽に座り息を吸ってお腹を膨らませる。
- ②お腹に力を入れて、息を吐く。
背筋を伸ばすイメージで！

※呼吸は7秒ずつで3セット。

①



②



足首トレーニング

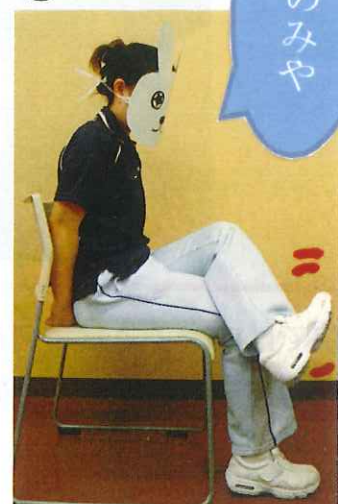
- ①椅子に座り左足を上にして足を組む。
- ②つま先で名前など文字を書きましょう。
右足も同様に行います。

※左右1セット。

①



②



トレーニングは継続することが大切です。三日坊主になりがちの方に多いのが、やり始めに頑張りすぎるといことです。はじめは決められた回数よりも少なくても良いので、頑張り過ぎず毎日続けていきましょう。

ご自身の普段の生活を振り返り、転倒の原因を知りましょう。そして、転倒した時に大ケガにならないように体を鍛えましょう。

また、転倒してしまった時にすぐに助けが呼べるような体制作り（携帯電話を肌身離さず持つておく、定期的に訪問してもらう、緊急ベルなど外部にアクシデントを知らせるものを設置する、等）も大切です。

新しいスタッフの紹介です。



医師 三谷尚史（みたに ひさし）

島根医科大学卒（現島根大学医学部）和歌山生協病院内科医師
所属 日本プライマリ・ケア学会認定医・内科学会・救急医学会

これまで日常ありがちな疾患を中心に内科医として関わってまいりました。迅速な判断が求められる救急分野の経験や、じっくりおつきあいした慢性疾患とのかかわりの経験は貴重な財産でした。大きな問題を解決するようなすごい医療よりも、患者さんや家族がほっとするような、すばらしい医療を目指して研鑽を積んでいきたいと思っています。



理学療法士 新家寿貴（しんや としき）

理学療法士、介護用具プランナー、介護支援専門員

平成26年5月より理学療法室主任として就任致しました。主に入院患者様の運動器・呼吸器・摂食嚥下・廃用症候群の予防についての理学療法を行います。治療を終えて在宅復帰や施設入居を目指す患者様のADL向上をサポートしていきます。

5月31日医療介護連携懇談会を行いました。

総勢112名（医師15名）、67事業所の方々にご出席頂き誠にありがとうございました。

普段お会いする機会のない先生方や、薬局、訪問看護、介護サービス事業所の方々との親睦がはかれ有意義な場となりました。是非、来年度も開催できるよう取り組んでまいります。



当院ではいつでも診療可能な体制を取っております。

診療時間

（診療時間以外は念のため電話のうえ来院ください。）

午前9時～12時 月～土

※往診や送迎希望される方は、お気軽に窓口へご相談ください。

午後4時～7時 月～金

5月1日より外来診察が変更になります。

医療法人 久仁会 **宇都宮病院**
和歌山市鳴神505-4
☎ 471-1111(代)

	月	火	水	木	金	土
1 診	坂田	副院長 冷水	院長 宇都宮	三谷	院長 宇都宮	三谷
2 診	院長 宇都宮	多屋	三谷	土井	副院長 冷水	副院長 冷水
夕 診	坂田	三谷	米田	石井	副院長 冷水	