

# 健康 コラム

## 入院中は 転倒の危険がいっぱい



秋田厚生医療センター 医療安全対策室  
看護副師長

こだま のりこ  
小玉 典子

日ごとに寒さがつのり、路面も凍結しやすく滑りやすくなってきました。高齢者がいらつしやるご家族はもちろん、介護をされているみなさんも、一度は高齢者の転倒について心配したことがあるのではないのでしょうか。

### 転倒・転落について

高齢者は自宅での転倒が最も多く、「つまずいた」「滑った」「ふらついた」などの理由が上位を占めており、庭、浴室や玄関先、ベッドや布団などの場所で発生しています。片付いていない場所や暗い場所、段差のある場所は特に注意が必要です。実際、私も暗闇の段差でつまずいて骨折した経験があります。転倒は、ご自身で意識的に転倒に注意している場所よりも、無意識に生活している場所の方が足元に注意が払えず、つまずくことが多くなっているのではないかと考えられます。

### 入院生活について

入院生活も一緒です。入院生活を送る病院の環境は、住み慣れた家庭とは異なります。その環境の変化に、病气やけがによる体力や運動機能の低下が加わり、思いもかけない転倒・転落事故が起こることも少なくありません。高齢者

の方は特に注意が必要です。突然の環境変化と体力低下に加わり、加齢に伴う認識力や運動能力の低下がさらに加わって、結果深刻な事態を招く恐れがあります。病院では、生活環境を整備しながら転倒・転落の予防に注意して、安全で快適な入院生活を送っていただくようにしておりますが、さらに安全を高めるためには、ご家族のご理解やご協力が欠かせません。入院するときは、ご家庭での生活の様子についても情報を提供していただけたらと思います。

### 入院中注意すること

まずは入院時に転倒転落を防ぐための注意することです。

①入院と決まったら履物にスリッパを用意される方も多いと思いますが、スリッパは滑りやすく、脱げやすいので転倒の危険が高まります。履物がかかとのある履物もしくはご自分の履きなれたシューズが望ましいです。足にむくみや腫れのある方や、外反母趾に悩まれている方もいらつしやると思います。つい大きめのサイズを選んでしまいがちですが、かえって歩きづらくなるので、靴を履いた状態でつま先に5〜10mm程度余裕があるものを選ぶといいと言

われていますので、是非参考にしてください。

②入院中はベッドでの生活がほとんどだと思えます。ベッドから降りるとき、起き上がるとき、方向転換するとき、トイレ、浴室は転倒・転落が起きやすくなっています。トイレで急いでいると一人で行ってしまいがちですが、歩行時に介助の要する方や貧血のある方は、遠慮せずにナースコールを押してください。

③高齢者に限らず、検査や手術前に使用する薬剤や睡眠薬を使用する方もいると思います。睡眠薬はふらつくことがあるので、必ず服用前にトイレをすませましょう。検査後や手術後の安静解除されたときの、はじめて歩行するときも一緒です。十分に気をつけなければいけません。

最後に、入院中は環境や体調の変化、治療や薬の影響によって、ご自身で思っている以上に転びやすくなります。ご自身で動くことで発生する転倒・転落は完全に防ぐことはできませんが、病院では日々安全管理に努めていることをご理解いただき、ご協力をお願いいたします。