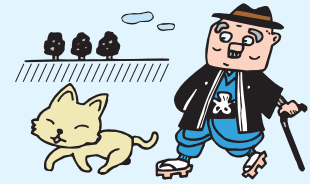


転ばぬ先の杖



はじめに

つい先日のことです。入院患者さんが普段使用しない扉を開けて外に出ようと、階段から転げ落ちて怪我をされました。幸いに打撲だけで済みましたが、大腿骨頸部骨折でも起こしていたら、長い臥床を強いられ寝たきりになられるところでした。

ほっとして透析室に行ってみますと、怪談に出てくる「お岩さん」のように右目の周りが内出血を起こして青黒くなっている人がいました。台所で無理な姿勢で物を取ろうとして転倒したということです。更にその日はどうしたのか、もう一人が左の前頭部にスリ傷を負っていました。畳の上で転んで擦りむいたとのことでした。

転倒の原因

三人三様ですがみんな後期高齢者です。1番目の人は少し認知症があり、かねて患者さんが行かない所へ行ってしまわれました。2番目の人は90歳近いご婦人です。特に四肢の機能に障害があるわけではありませんが、無理な姿勢をとってバランスを崩されたのでしょうか。3番目の人はパーキンソン病で歩行が不安定なので、かねてから十分注意をしていた方でした。

歩行困難と転倒は、高齢者が寝たきりになり肺炎などを起して死に至る重大な原因です。幼児は転びながら歩行の訓練をしています。高齢者は転倒すると骨折を起こして寝たきりになることが多いです。要介護老人になる原因では、脳卒中に次いで多いのが転倒・骨折だといわれています。

転倒の予防

高齢者が転倒する場合には、高齢者を取り巻く生活環境と身体面に注意する必要があります。

まず生活環境面ですが、足元が暗い、チラチラする縞模様の床、まぶしい反射光がある、透ける階段、濡れた廊下などは要注意です。身体面では、認知能力・視力・聴力の低下した高齢者、パーキンソン病などの人は歩行が不安定で

注意が必要、長期臥床者は起立性低血圧を起こしやすいです。また、食後の1時間や入浴、急速な起立も低血圧を起こしやすく、めまいやフラフラして転倒する危険があります。

高齢者の特徴

骨・関節・筋肉や靭帯などの運動をする器官の病気はもちろんですが、高齢者には「運動器不安定症」といわれる状態があります。これは、高齢化により、バランス能力や移動能力の低下を生じ、閉じこもり・転倒の危険が高まった状態をいいます。

これには簡単な運動機能テストがあります。

(1) 目を開いて片足で立って、15秒間以上立てなかった場合、(2) 椅子から立ち上がり3メートル先の目印を廻って再び椅子に座るまでの時間が11秒以上かかる場合などは注意が必要です。予防には筋力増強訓練を行うと良いのですが、困難なときは毎日ウォーキングを続けるのが良いと思います。

もうひとつ大事なことは、高齢者はたくさんのクスリのご厄介になっています。特に安定剤・睡眠薬・血圧降下薬・糖尿病薬の不適当な使用が最も危険です。かかりつけの医師の指示に従い、決められた時間に決められた量だけ飲みましょう。

おわりに

高齢者が快適な生活を送るには転ばぬことがなによりです。それには次のことに注意しましょう。① 履き物はしっかり自分の足に合った物を使用する。② 階段は必ず手摺りをつかまえて昇降する。エスカレーターの事故も多いのでご注意を。③ 恥ずかしがらずに自分に合った杖を使用することです。そして、寝たきりにならない楽しい生活を送るようにしましょう。そうすることが「転ばぬ先の杖」です。

鹿児島シルバー110番

医療専門相談員 医師 新村 健