



# <センター通信 1月号>

中津川市地域総合医療センター 船橋浩一

## 転ばぬ先の杖



新年明けましておめでとうございます。

お正月と言えば、初詣。地域によっては「初詣で転ぶと厄払いになって縁起が良い」と言われる事もあるそうですが、本当でしょうか？



縁起の良い悪いは別として、高齢者の方にぜひ注意して頂きたい事が一つが「転倒」です。高齢者の3人に1人が1年間に1回以上転倒と言われています。毎年、交通事故より多くの方が転倒により命を落としています。

また、転倒は高齢者の骨折の圧倒的な原因であり、例えば大腿骨近位部骨折(太ももの付け根部分の骨折)では8割近くが転倒によるものです。

高齢者では一度骨折をすると、なかなか元通りの生活に戻ることが出来ない事も多く、転倒・骨折は要介護状態となる大きな原因となっています。

それではどの様にすれば**転倒を防ぐ**事が出来るのでしょうか。

### ○ 運動

バランス訓練(片足立ちなど)と筋力増強訓練(膝伸ばしや踵挙げなど)を組み合わせた運動が有効とされています。それぞれの体力に合った運動が望まし

いですし、一人ではなかなか続けられない事も多いので、各地区の運動教室や介護予防教室に参加してみても如何でしょうか。



### ○ 転びにくい環境づくり

玄関や敷居の段差をなるべく無くす、階段や玄関など転びやすいところに手すりを設置する、夜間に部屋や廊下を真っ暗にしないなど、転びにくい環境を整える事が大切です。一定の範囲で介護保険も利用できますのでケアマネジャーとも相談してみましよう。

### ○ 薬の調節

「睡眠薬」やいわゆる「安定剤」は転倒の危険性を高める可能性が指摘されています。血圧も下げすぎると転倒の原因となりかねません。一方でビタミンDは転倒予防との関連が示されています。骨粗鬆症の方は適切な治療により骨の強さを保つ事も重要です。

(薬は勝手に止めたり減らしたりしないで、必ず主治医と相談して下さい)

残念ながら、診療所では転倒をきっかけに自宅での生活をあきらめて、施設などに入所される方が毎年必ずおられます。

**転ばぬ先の杖。予防できる事はしっかり予防して、今年も皆様が少しでも健康に過ごせる事を願わずにはおれません。**

#### 参考文献

大高洋平. 高齢者の転倒予防の現状と課題. 日本転倒予防学会誌 1(3); 11-20, 2015

骨粗鬆症の予防と治療ガイドライン作成委員会. 骨粗鬆症の予防と治療ガイドライン 2015 年版

