あおぞら

Denenchofu Central Hospital Free Paper

Vol. 46
2020.2
田園調布中央病院
広報誌あおぞら

TOPICS: 転倒に潜む危険とは? - 健康を維持し生き生きとした生活へ -

リハビリテーション科 理学療法士 細野 裕里瑛 Yurie Hosono

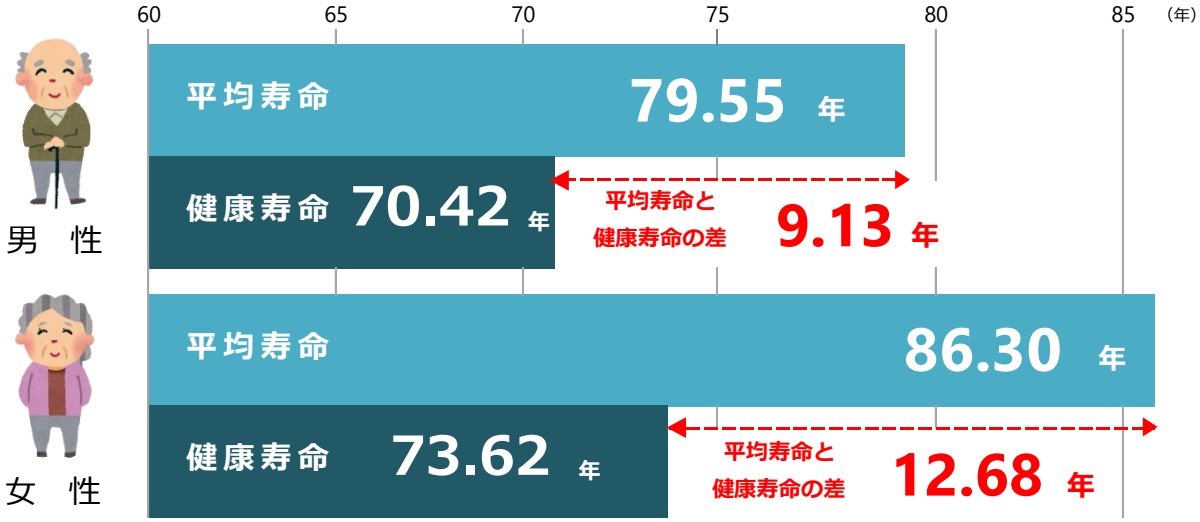
今回のテーマは『 転倒 』です。

高齢者の方を対象に行ったアンケートでは、実に30～40%の方に転倒した経験があるという結果も出ています。転倒はケガや骨折、それに伴う入院や手術といった直接的な問題はもちろん、転倒したことで動くことが不安になり、活動量・筋力・体力が低下、その結果『 介護 』が必要となる…

そんな危険性も潜んでいます。では、そんな危険な『 転倒 』がどうして起こり、また、どうすれば防げるのかを簡単にご紹介します。

◎転倒に関する内容の前にまずココからご覧ください！- 平均寿命と健康寿命 -

突然ですが、「平均寿命」と「健康寿命」これらの言葉を聞いたことはありますか?
平均寿命は言葉のとおりです。対して健康寿命は日常生活を自分自身で行って安全に生活できる期間のことをいいます。下のグラフに示したように、平均寿命と健康寿命には差があります。寿命が長くても健康寿命が短ければ、さまざまな制限や介護が必要な期間が長くなってしまいます。よって、平均寿命だけではなく健康寿命を延ばし健康長寿を目指すことが大切になります。



◎転倒はなぜ起こるのでしょうか?

転倒の原因は大きく2つあります。専門用語で言うと『外的要因』『内的要因』に分けられます。外的要因とは危険(不適切)な環境のことを指します。例えば滑りやすい床(浴室やフローリングなど)や段差などが挙げられます。それに対して内的要因とは身体上の問題のことを指します。例えば加齢による筋力の低下や病気やケガ、薬の副作用などを指します。

つまり転倒は動作やバランスに支障をきたす身体の状態や不適切な環境によって起こります。

さらにそれに付け加え、特殊な状況(不慣れな突発的な状況)なども関係します。

そして、ほとんどの転倒はこれらの原因がひとつではなくいくつか重なり合うことで起こります。

例えば視覚に障害のある方の場合・・・

✓ 視覚に障害がある(身体の状態)

✓ 部屋と部屋の間に小さな段差がある(不適切な環境)

✓ 玄関のインターホンが鳴り、慌てて出ようとした(特殊な状況)

上記のような原因が重なりあったとき転倒する危険性が大きくなります。

◎なぜ高齢者の転倒が多くなるのでしょうか?

人間は誰しも年を重ねるにつれて身体の様々な動き(筋力・感覚・判断力…etc)が低下します。

低下する部分や程度は個人差があり症状も違いますが、こうした能力の低下が重なると状況に対応できず、バランスの不安定さ(ふらつき)が出現して転倒が起こりやすくなると考えられます。

◎転倒への対策

【環境面について】

まず日常どのような動作や移動が必要で、その途中に危険な場所がないか　振り返ってみましょう。ベッドと食卓やトイレとの間などよく通る通路上に段差があったり、物が置いてあるとつまづきやすく危険です。

介護保険が適用できれば安価に福祉用具を借りたり設置することも可能なので、自治体の窓口で相談してみるのも良いでしょう。

【身体面について】

歩く時などにふらつきを感じるなら、筋力の低下や身体の硬さによる可能性が考えられます。日常的に適度な運動や体操を行って柔軟性や体力を保つことが転倒の予防になります。

また、年を重ねるにつれ食が細くなる方が多いですが、タンパク質などは若年者よりも取る必要があるといった報告もあります。バランス・量ともに豊かな食生活を送ることが重要です。

環境・運動・食事と日常生活を総合的に整えることで

転倒防止・健康維持が期待できます！！

◎公開講座を開催いたします！

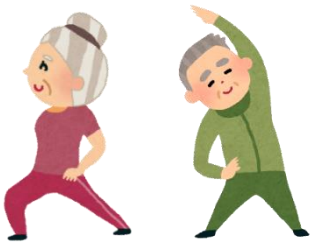
2020年2月14日（金）シニアステーション東嶺町にて、今回のテーマである『 転倒に潜む危険とは?-健康を維持し生き生きとした生活へ-』について

公開講座を開催いたします。

詳しい運動や体操の方法について講演内でご紹介するとともに実際に体を動かして体験もできる講演会となります。

ご参加を希望される方はシニアステーション東嶺町へご確認のうえご来場戴きますようお願い申し上げます。定員に達し次第お申し込みを終了させていただきます。

皆様のご参加お待ち申し上げております。



シニアステーション東嶺町

☎ 03-3753-3008　平日10:00～16:00

60歳を過ぎたら
骨粗しょう症 ⇒ 骨折のリスクが高まることを忘れないようにしましょう！

骨粗しょう症とは

よく耳にされご興味のある方も多いのではないでしょうか。
身体の骨は大人になり変わらないように見えても日々、新たに作られその分破壊されることで維持されています。
骨粗しょう症はそのバランスがさまざまな理由で崩れることで骨がスカスカになって脆くなってしまう病気です。
特徴的なのは圧倒的に女性で、特に閉経後の女性に多く見受けられること。女性ホルモンや加齢が深く関わると考えられています。

いつの間にか骨折

骨粗しょう症の方は些細なことでも骨折する可能性があります。その最たる例が『いつの間にか骨折』です。その名の通り気づかぬうち知らぬ間にしてしまう骨折です。骨粗しょう症の方の骨折の3分の2が『いつの間にか骨折』と診断されています。症状がはっきりしないことも多く背中が曲がる、背が縮む、腰が痛いなどのちょっとした異常が実は骨折だったということもあります。

骨折が骨折を呼ぶ『ドミノ骨折』

骨粗しょう症の人は一度骨折をすると健康な人の4～7倍の割合で他の場所も骨折します。これを『ドミノ骨折』と言います。背骨や手首を骨折した後に大腿骨を骨折するといったケースもあります。

約74%が家の中での骨折

65歳以上の方の骨折の約74%が屋内で起こっています。最も多いのは廊下で転倒し骨折するケース。トイレ、玄関、居間、風呂と続きますので気を付けましょう。
骨折は「滑る」「つまづく」「落下する」などをきっかけに転倒することで起きることが多いです。高齢者の骨折は治りにくく、寝たきりや認知症の原因にもなるため高齢社会では社会問題につながる病気とも言われています。

先の特集でも触れましたが、適度な運動と規則正しい生活、環境整備を心がける必要があります。

当院の整形外科では「骨粗しょう症」の検査ができます。外来にてお気軽にご相談ください。

検診の種類	実施期間	対象者
胃がん検診（エックス線検査）	7月1日～2月29日	40～49歳
肺がん検診	7月1日～2月29日	40歳以上
大腸がん検診	7月1日～2月29日	40歳以上
乳がん検診	7月1日～2月29日	40歳以上の女性
39歳以下基本健康診査	7月1日～12月31日	18歳～39歳
緑内障健診	7月1日～12月31日	45・50・55・60・65歳
前立腺がん検診	6月1日～3月31日	60・65・70歳男性
B型・C型肝炎ウイルス検診	6月1日～3月31日	40歳以上で2018年度まで肝炎ウイルス検診を受けていない方

きまぐれ勉強会

毎週水曜日正午より成瀬院長によるきまぐれ勉強会を1階待合フロアにて行います。
2月のテーマは『アレルギーと新型コロナウイルスのちょっと耳寄りな話』です。
参加費無料の講演です。
お気軽にご参加くださいませ。

「2019年度 大田区がん検診」ただいま実施中です！
お電話または窓口でご予約を承ります。
是非この機会にがん検診をうけましょう！

あおぞら 田園調布中央病院 広報誌あおぞら〈2020年2月号〉
発行 医療法人社団七仁会 田園調布中央病院
〒145-0071東京都大田区田園調布2-43-1 http://denenchofu-hp.jp/
TEL.03-3721-7121（代表）FAX.03-3722-6435