シルバー産業新聞 2014年(平成26年)12月10日(水曜日)

高齢者の転倒予防対策

転倒事故の発生場所「自宅」が半数以上
居住環境の整備などでリスク軽減

日本転倒予防学会理事長・日体大総合研究所所長 武藤芳照氏

2010年に厚生労働省が発表した国民生活基礎調査によると、介護が必要になった主な原因として「骨折・転倒」は10・2%を占め、要介護状態に至る主な要因の一つとなっている。高齢者の転倒リスクや予防対策について、日本転倒予防学会理事長の武藤芳照氏に聞いた。

（むとう・よしてる）
1975年名古屋大学医学部卒業。東京厚生年金病院整形外科医長などを経て、93年より東京大学教授。04年に転倒予防医学研究会を発足、世話人代表に就任。11年東京大学理事・副学長。12年同大学名誉教授。13年4月より現職

大腿部の骨折から寝たきり・要介護状態へ

―転倒・転落によって高齢者が要介護状態に至るプロセスを教えてください。

武藤　高齢になると転びやすくなるのと同時に、転倒によって重篤な外傷を負うリスクも高まります。特に要介護状態や寝たきりに至る典型例が、太ももの付け根「大腿骨近位部」の骨折です。

回復するまでの期間も他の部位と比べて長く、その間に筋力やADLの低下を招いてしまいます。大腿骨近位部骨折の発生リスクは80歳以上で急激に高まるとされ、高齢者は特に注意しなければなりません。手首や腕の付け根、脊椎なども、高齢者が転倒で骨折しやすい部位に挙げられます。

―なぜ高齢になると転びやすくなるのですか。

武藤　高齢者自身の心身状態に関わる内的要因と、生活環境などに関わる外的要因の2つがあります。内的要因は①加齢による身体機能の低下②疾病（服薬状況を含む）③運動不足―などです。特に筋力の低下は転倒リスクを4倍以上に拡大させる最も大きな要因といえます。

主な外的要因には、つまずきやすい段差や滑りやすい床、暗い階段、手すりが設置されていないなど、住環境の整備不足が挙げられます。これらの内的要因と外的要因が複合的に合わさることで、高齢者は転倒を起こしやすくなる。

高齢者に限らず、転倒の発生には必ず原因があります。また一度転んだ人の半数以上が、1年以内に再び転倒しているデータもあります。原因をあいまいなままにせず、十分に分析し、再発のリスク軽減に取り組むことがとても重要です。介護保険施設などで転倒が発生したなら、ぜひ多職種で検討を行ってください。それぞれの専門的な視点から原因を探り、検討を重ねることで、転倒が起きにくい施設に変わっていくはずです。転倒リスクはゼロにはなりませんが、原因を突き止め対策を講じることで、それまでの半分以下に抑えることは十分可能です。

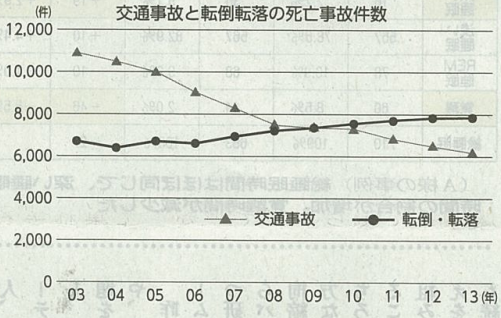
交通事故の死亡件数を上回る転倒・転落死

―一般的な高齢者の転倒予防対策は。

武藤　高齢者の転倒事故の半数以上が、実は自宅などの居住場所で発生しています。したがって、居住環境の外的要因を取り除き、「転ばない、転んでも大けがをしない住まいづくり」ができれば、転倒や転倒事故リスクは軽減できます。

具体的には▽手すりを設置する▽カーペットなどは縁をしっかりとめる▽足元のコード類を整理する▽照明を明るくする▽スリッパではなく、脱げにくい部屋履きに変える▽浴室では浴槽と同じ高さの台を置き、台に腰かけて浴槽に入る―などです。

転倒時の衝撃を和らげるヒッププロテクターや頭部を守る保護帽などといった用具を利用することも有効です。内的要因に対しては、筋力維持に欠かせないたんぱく質やビタミンDの摂取、日光を浴びながらのウォーキングなども転倒予防に効果的です。

厚生労働省の人口動態統計によると、転倒・転落事故死は年々増加し、13年は7766件に達しました。一方、同年の交通事故死は6060件で、09年からは転倒・転落による死亡件数が上回っています。転倒・転落死の増加には高齢化が背景にあり、放っておけばこのまま増え続けていくことでしょう。

高齢者の転倒事故対策に社会全体で取り組む必要があります。とりわけ高齢者と密に関わるケアマネジャーや介護職など期待される役割はとても大きいと感じます。