

論文入門研修 (原稿用紙)

第8回 タイトル：加齢に伴う身体の変化（2）		
受講者番号：●●●●●●	氏名：日女花子	所属県名：東京都
住所：〒 130-0012 東京都墨田区太平〇丁目一〇		

タイトル	高齢者の転倒と予防の実際
サブタイトル (必要な場合)	
<p>[目的] 加齢に伴う筋・骨格関節などの変化にともない、高齢者の転倒は多くなり、寝たきりの原因の多くを占めると聞き、その実際を知り高齢者の転倒予防に役立てたいと考え、本テーマを選んだ。</p> <p>[方法] 関連する文献を調査する。</p> <p>[結果] 日本の死因の中では、主要4死因（悪性新生物、心疾患、肺炎、脳血管疾患）に次いで老衰があり、第6位に挙げられているのが不慮の事故であり、2015年には38,195人（死亡総数の3%）が死亡している。その中では20.4%が転倒・転落によるもので、年齢と共に増加し75歳以上が5,784人と最も多くなっている<sup>1)</sup>。Laurence Z. Rubenstein は米国において自宅で暮らしている高齢者の約3分の1は少なくとも年に1回転倒し、介護施設に暮らす高齢者では約半数が少なくとも年に1回転倒している。また、転倒したことのある人は、再び転倒しやすくなるというっており、転倒が加齢による正常な状況ではなく原因があるので、それを知ることにより防げることを述べている<sup>2)</sup>。 日本における高齢者の事故は住宅において最も多い<sup>3)</sup>。自宅での転倒事故の調査が平成22年に行われているが<sup>4)</sup>、転んだことのある高齢者は9.5%あり、年齢と共に増え85歳以上では19.4%（約5人に1人）の割合となっている。転倒した場所については、「庭」が36.4%、「居間・茶の間・リビング」20.5%、「玄関・ホール・ポーチ」17.4%、「階段」13.8%、「寝室」10.3%であった。現状では、交通事故による死亡率(人口10万対)が低下しているのに対し、2009年より転倒・転落による死亡数が交通事故を抜いて増加をたどっているが、後期高齢者者の日常生活での転倒による死亡の増加が大きな要因となっている<sup>5)</sup>。 また、医療・介護を要する在宅患者の転倒に関する研究<sup>6)</sup>では、重篤な怪我になった94転倒事例から代表的な20例について、患者の転倒したときの状況、性・年齢、疾患、症状、転倒頻度、認知能力、移動能力、介護度等に合わせて、個別に個人に対する転ばないための予防策と環境への配慮の必要性についての詳細な記載がされていた。</p> <p>[考察]</p>	

高齢者では、骨格・筋肉などの解剖学的な変化、生理的な機能の低下等から歩行の様式が変化し、すり足になる、踏み出しにくくなる等で、俊敏度も低下する。このために、通常では問題と思われない場所ですまずいたり、足を引っかけたりして転倒する。寝室の布団で骨折という事例も存在している。

しかし、高齢であることは事実であるが、そこに他の原因が関わることによって転倒は発生している。Laurence Z. Rubenstein が述べている様に、「転倒は加齢による正常な状況ではない」という事を念頭に、高齢者個人の身体的状況や、生活環境を考慮して、原因を取り除く努力が必要である。言葉を変えると、「高齢者だから転倒しても仕方ない」というような発想は捨て、転倒の起きた原因を考え、原因を予防する事が大切である。周囲の人の認識を求めると共に、高齢者自身が転倒の原因と危険性を認識することにより、転倒の予防につながる事が示されていた。

高齢者の転倒は骨粗鬆症などの合併のために、若い人の転倒に比べ重症化することが考えられ、大腿骨近位部の骨折の92%では転倒が原因であり<sup>7)</sup>寝たきりの状態を作ってしまう。実際に介護が必要になった原因の12.1%を占める骨折・転倒<sup>8)</sup>を減らすために高齢者個人の状態と生活環境を知り、リスクを避けることが重要である。

#### [結論]

高齢者の転倒は、以後の健康状況を大きく低下させる場合が多い。それを避けるために転倒予防は高齢者のQOLにとって重要であり、高齢者個人の心身の健康状態と身近な生活環境を考慮した指導をする必要がある。

#### [文献]

- 1) 厚生労働統計協会. 表 12 性別にみた死因順位別死亡率・死亡数. 国民衛生の動向 2016/2017 vol.63, No9, p64, 2016
- 2) Laurence Z. Rubenstein (MSD による翻訳). 高齢者の転倒. MSD マニュアル家庭版 <https://www.msdmanuals.com> 2018.07.08 閲覧
- 3) 内閣府. 平成 29 年度高齢社会白書 p43. 2017
- 4) 内閣府. 平成 22 年度高齢者の住居と生活環境に関する意識調査結果. P39-44 [www.8.cao.go.jp](http://www.8.cao.go.jp) 2018.07.08 閲覧
- 5) 日本転倒予防学会監修. 転倒に関わる最新の統計. 転倒予防白書 2016、p22、2016
- 6) H21 年度国立病院機構 EBM 研究. 転んでケガをしないために～重篤なケガに至った転倒事故から学ぶ予防対策～Ver2. 医療・介護を要する採択患者の転倒に関する多施設共同前向き研究 (研究責任者 饗場郁子) [www.tomei-nho.jp/wp-wnted/uploads/2014/07/J-FALLS\\_Ver.2pdf](http://www.tomei-nho.jp/wp-wnted/uploads/2014/07/J-FALLS_Ver.2pdf) 2018.0708 閲覧
- 7) 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. vol 1, 11-20, 2015
- 8) 厚生労働統計協会. 第 30 表 要介護者の構成割合. 国民の福祉と介護の動向 2017/2018, vol 64, No10, p283, 2017.

字数は制限しないので、紙面を延ばして、[目的]から順に[文献]までを、明朝 12.0 ポイントで、記載する。

受付日	年	月	日	受付番号:
評価担当者				記録: