

転倒予防医学研究会 第2回研究集会 2005. 10. 10. @京都

早朝カンファランス 2005. 10 仲田

1. 転倒予防の基礎的研究

- ・ 高齢者の転倒：高齢者の後方・側方転倒では大腿骨頸部骨折だけでなく恥骨・臼蓋骨折も起こりうる。
- ・ ビタミンDは骨濃度はあまり増えないが骨折予防効果があり転倒予防効果がある。
これは筋肉にもビタミンDの受容体があり転倒予防効果を高めるといわれる。
- ・ 振動刺激トレーニング装置が転倒予防に効果があるかも？

2. 病院内での転倒予防の取り組み

- ・ 浜松医大付属病院看護部：転倒転落アセスメントツールを作成し使用したが転倒転落件数は変わらなかった。しかしこれにより看護師の転倒予防意識は確実に変化する。
- ・ 近畿大学付属病院看護部：転倒転落 1650 件のうち手術が必要だったのは3%。
転倒発生のピークは6AM（廊下での転倒は起床時が多い）、転落のピークは10PM。
眠剤使用した場合、眠剤の切れ始める2～4AMに転落が多い。多かった眠剤はレンドルミン>マイスリー>アモバン。使っていた薬剤は眠剤、抗ヒスタミン剤、下剤が多い。
- ・ 脳外科病棟で転倒が多いのは：麻痺、失調、視力障害、痴呆、
- ・ 転倒の多い性格：頑固、我慢強い、遠慮がち。
- ・ 入院早期（2週以内）の転倒が多い。
- ・ よく転倒する患者さまには「てんとうむし」マークをつける。（浜松医大）

3. 転倒予防

- ・ ヒッププロテクターは高齢者の大腿骨頸部骨折予防に有効である。
- ・ 洋式トイレ使用者（144名）と和式トイレ使用者（21名）では握力（全身の筋力を反映するといわれる）、10m全力歩行（歩行、バランス能力の指標）ともに和式群で優位に優れる。つまり和式トイレは筋力、バランスの訓練になっている。
- ・ 転倒者の経験談：いかにも危険なところでは意外に転ばない。何でもないところでヒョイとしたはずみで転ぶ。
- ・ 排泄時の転倒は（54人）、蓋を上げ（9%）→下着をおろし（27%）→座り（2%）→始末し（22%）→下着を上げ（20%）→蓋を閉める（2%）。
つまり下着の上げ下げと始末の時に転びやすい。
- ・ トイレからベットへの移動での転倒では、ベットへの移動時（24%）、ベットに腰をかけるとき（19%）、靴・スリッパを脱ぐとき（27%）、ベットへ横になるとき（38%）。

- ・ 北海道のよさこいソーラン祭りに参加した「婆よさこい」チーム 38 名（53 歳～83 歳）が 2004 年 3 月～6 月まで計 14 回練習したがその最初と最後で運動機能を測定した。

- ① 体重 0.8kg 減（有意差あり）、
- ② 10m 全力歩行時間 5.2 秒→4.5 秒（有意差あり $P < 0.0001$ ）、
- ③ 最大 1 歩巾向上が見られた。

その初心者群（参加 1～3 回）と経験者群（参加 4～7 回）の比較では経験者群が転倒率、骨折率いずれも低かった。転倒予防の運動は「行って楽しく日常生活や年中行事に組み込まれていて長く続けられることが重要である」

- ・ 転倒予防運動は柔軟体操や筋力トレーニングだけでは効果が少なくバランス訓練（片足立ち、側方移動、継ぎ足移動）が重要であることが明らかになった。

- ・ ステッキは 100 円でも買えるが、カラフルでおしゃれなステッキ（10000 円～12000 円）もありおしゃれに組み込むと良いのでは。（ステッキ専門店チャップリン：<http://www.chaplin.co.jp>）

4. 施設での転倒転落の訴訟（弁護士の立場から）

- ・ コンビニでの濡れた床による転倒事故：過失相殺でコンビニ側の責任 50% だった。
- ・ フィットネスクラブの濡れた床による転倒事故：施設側責任 50%
- ・ 右不全麻痺患者が病院内歩行中、小児が防火扉に触れゆっくり閉まって転倒：病院責任 20%
- ・ 現在弁護士の仕事で一番増加しているのが病院関係の訴訟。病院は転びやすい人が入院するのでそれなりの対応が必要であり床材の選択も重要である。

まとめ

- ① 高齢者の後方、側方移動では大腿骨頸部骨折だけでなく恥骨・臼蓋骨折も起こる。
- ② ビタミン D は転倒予防効果がある。
- ③ アセスメントツールで転倒は減少しないがナースの意識が高まる。
- ④ 転倒転落のうち 3 % が手術が必要になる。
- ⑤ 転倒のピークは 6 AM（起床して廊下で）、転落のピークは 10 PM。
- ⑥ 眠剤使用者は 2 AM～4 AM に多い。
- ⑦ ヒッププロテクターは大腿骨頸部骨折予防に有効。
- ⑧ 和式トイレ使用者は筋力、バランスともに優れる。
- ⑨ ポータブルトイレ使用ではベットとの移動時、下着の上げ下げ、始末時に転倒が多い。
- ⑩ 転倒予防は筋トレ、柔軟だけでなくバランス訓練（片足立ち、左右移動、継足）が重要。
- ⑪ 病院の床を濡らすな！