

©東京新聞



高齢者は転倒すると骨折しかねません。そうなるとADL(日常生活の活動度)が低下

Dr. 井英男の在宅医療のカルテ



高齢者の転倒

「寝たきり」になっ
てしまうこともありま
す。東京消防庁では最
近、高齢者の救急搬送
が増え、その原因の八
割は転倒。当院でも在
宅療養中の患者さんが
入院する原因の8%は
転倒での骨折です。

G子さんは百四歳の
高齢で、高血圧や認知
症で当院の訪問診療を
受けています。二日ほ
ど眠っては少し起き、
「そろそろお迎えです
か?」などとおっしゃ
ることもあります。

ある時、G子さんは
トイレに行こうとして
転び、膝を強く打ちま
した。痛みで歩けない
ので往診したところ、

筋肉衰えと痛みも関与

膝が腫れて曲がらない
状態でした。「関節穿
刺」をし、関節内にた
まっていた血液を除き
ました。

すぐ痛みは消え、G
子さんは歩けるようにな
りました。このよう
な軽傷であれば自宅で
の処置で軽快すること
もあります。病院に連

れて行くのはご家族の
負担も大きく、できれ
ば避けたいものです。
ところで、転倒は予
防可能でしょうか。研

究では、転倒には筋肉
の衰えだけでなく、足
の痛みが関与すること
が分かってきました。ま
た、睡眠導入剤や向精
神薬の処方量を減らせ

ば、転倒が減ると言
われています。白内障
手術や心臓ペースメー
カーの挿入で減る例も
あります。

海外の研究では、筋
力トレーニングやピタ
ミンDの摂取も一定の
効果があります。ここ
ろが、医学的には転倒
を予防するプログラム

を施しても、転
ぶ回数が減って
も、転ぶ人の数
そのものや、け
がの率は変わり
ません。転倒予
防をめぐる医学
的根拠や費用削
減効果は今後の
論点です。

(川崎高津診
療所院長)

次回(三月

二十日)掲載



打撲して内出血した膝を処置 川崎市で