

©東京新聞

## 高齢者の転倒



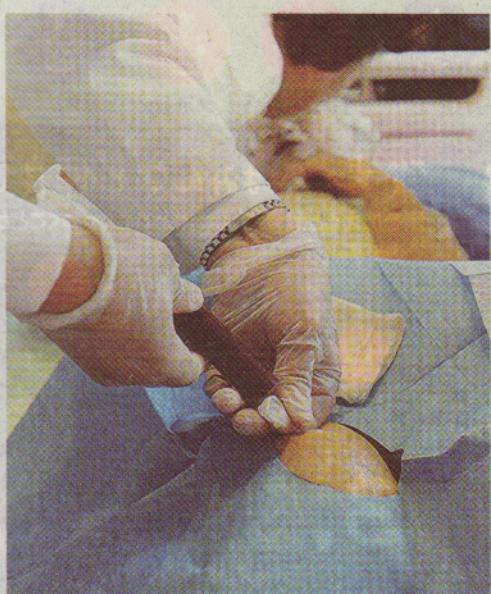
高齢者は転倒すると骨折しかねません。そうなるとADL（日常生活の活動度）が低下し「寝たきり」になってしまいます。東京消防庁では最近、高齢者の救急搬送割は転倒。当院でも在宅療養中の患者さんが入院する原因の8%は転倒での骨折です。

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。一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、

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

生活

## 筋肉衰えと痛みも関与



子さんは歩けるようになりました。このよう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「家族の負担も大きくて、され刺」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「家族の負担も大きくて、され刺」をし、関節内にたまっていた血液を除きました。

研究では、転倒には筋肉の衰えだけでなく、足の痛みが関わ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

海外の研究では、筋力トレーニングやビタミンDの摂取も一定の効果はあります。ところが、医学的には転倒を予防するプログラムを施しても、転ぶ回数が減つても、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）

二十一日掲載