

# 高齢者の転倒・骨折と予防

高齢者の転倒と骨折は、健康上のリスクとして深刻な問題となっています。

令和元年の国民生活基礎調査では、介護の必要となる原因として

- ▽認知症：18.1%
- ▽脳血管疾患：15.0%
- ▽高齢による衰弱：13.3%
- ▽転倒・骨折：13.0%
- ▽関節疾患：11.0%

## 高齢者の転倒しやすい原因

要因には、身体機能（視力・筋力・バランス感覚）の低下や、パーキンソン病や脳血管疾患などの病気、服用薬の影響などの他に生活環境があげられます。実際に発生した大腿骨近位部骨折の原因は、転倒が約8割を占め、うち90歳以下の年代では、約72%が室内での転倒でした。

## 転倒予防

次のポイントに留意することが重要です。

- ▽定期的な健康チェック：高齢者は定期的に医師の診断を受けることで、身

体的な疾患などを早期に発見し、適切な治療を受けることができます。

服用薬の副作用も原因となりますのであわせて相談をしましょう。

- ▽身体活動の継続：適度な運動は筋力やバランス感覚を改善し、転倒リスクを軽減します。安定した靴を履いてのウォーキングやストレッチ、バランス運動など、日常的に身体を動かす習慣が重要です。
- ▽環境の改善：滑りやすい床や階段などの転倒しやすい場所を特定し、修理・改善することが必要です。手すりや照明の設置なども転倒予防に役立ちます。

以上の予防策を実践することで、高齢者の転倒や骨折のリスクを軽減することができます。

高齢者の転倒予防は、自立性と生活の質を向上させる重要な要素です。家族や介護者による適切なサポートを行い、健康な毎日を送りましょう。

文責 府中北市民病院

副院長 世良 哲

夜間・救急医療機関	内容	医療機関名など	電話番号	診療・受付時間
小児科	夜間医療	福山夜間小児診療所（福山市三吉町南）	☎ 084-922-4999	毎日19:00～22:30(受け付けは22:15まで)
	救急医療電話相談	こどもの救急電話相談	# 8000	毎日19:00～翌8:00
精神科	救急医療	小泉病院（三原市小泉町）	☎ 0848-66-3355	毎日24時間
	救急医療相談	精神科救急情報センター（広島市安芸区）	☎ 082-892-3600	毎日24時間
全般	夜間医療	福山夜間成人診療所（福山市三吉町南）	☎ 084-982-9946	毎日19:30～23:00(外科の場合は要事前連絡)
	音声ガイダンスによる休日夜間などの当番医情報提供	広島県救急医療情報ネットワーク 県全域	☎ 0120-169901	毎日24時間

※救急＆予防サイト《こどもの救急》<http://kodomo-qq.jp>

7月	府中・新市・駅家地区の休日当番医						上下町の休日当番医
	外科		内科		内科		
2日⑩	寺岡記念病院（新市町）	52-3140	和泉医院（府中町）	41-2412	小島病院（駅家町）	084-976-1351	府中北市民病院（上下町） ☎62-2211
9日⑩	府中市民病院（鵜飼町）	45-3300	府中中央内科病院（高木町）	45-3200	さとうファミリークリニック（駅家町）	084-999-3103	
16日⑩	中川整形外科医院（中須町）	52-3033	河村内科（府中町）	47-6300	南坊井上内科循環器科医院（駅家町）	084-976-0013	
17日⑩	内藤クリニック（駅家町）	084-977-1070	府中市民病院（鵜飼町）	45-3300	佐野内科胃腸科医院（駅家町）	084-976-1121	
23日⑩	せおクリニック（栗柄町）	40-0246	佐野内科医院（鵜飼町）	45-5310	寺岡記念病院（新市町）	52-3140	
30日⑩	府中みのりクリニック（元町）	45-4572	谷医院（府川町）	45-1188	さくらの丘クリニック（駅家町）	084-972-2400	

※変更されることがありますので、事前に医療機関へ問い合わせてください。診療時間は9:00～17:00。