

お元気ですか

## 転倒の原因は？

由岐病院内科 本田 壮一

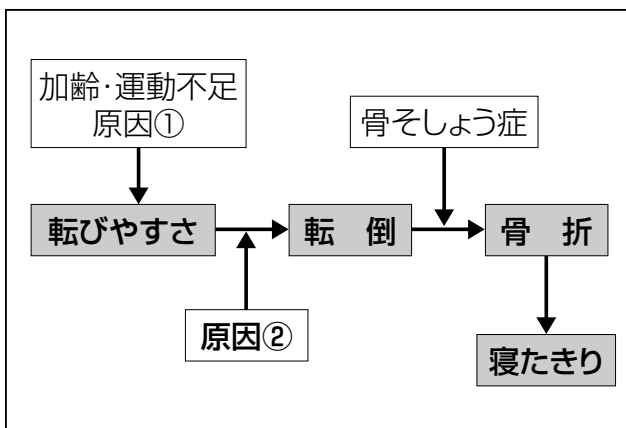
寒い時期で屋内に閉じこもりがちになる季節ですが、皆様お元気でしょうか。今回は、転倒の予防について解説します。

骨折は、55歳ぐらいから増加し、80～84歳がピークになっています。転倒して骨折を起こすと、歩くのが恐くなって動きが少なくなり筋力や骨が弱くなり、再び骨折を起こすという悪循環となり、さらに生活機能の低下が起こります。

転倒の大きな原因は、加齢、そして日頃の運動不足に伴う身体機能の低下です（図）。他の危険因子には、①からだの中に原因があるものと、②環境によるものがあります。①の原因には、循環器疾患（起立性低血圧、不整脈などの心臓病）、運動器疾患（せきちゅうかん脊柱管狭窄症、関節リウマチ、変形性膝関節症など）、神経・精神疾患（脳梗塞による片麻痺、パーキンソン病、認知症など）や薬剤（ベンゾジアゼピン系などの抗不安薬・睡眠薬、向精神薬など）によるものがあります。

また、②の原因には、部屋の床や敷物、段差、階段の照明や手すりの不備、浴室やトイレの構造、足に合わない履物などがあげられます。転倒は、屋外の道路よりも、住んでいる家の中や、入院の病室・介護施設などで起こりやすいので、注意が

図：転倒の原因は、2種類に分かれる



### 【著者略歴】

本田 壮一（ほんだ そういち）  
 由岐病院院長・阿部診療所所長（兼任）  
 1958年7月、美波町田井の生まれ。富岡西高、徳島大学医学部卒業。徳島大学病院内科、関連病院勤務後、2005年4月より、現職。

必要です。

そして、転倒に基礎疾患としての「骨そしょう症」が加われば、骨折が生じます（もちろん「骨そしょう症」がなくとも、衝撃が強大であれば骨折が起きます）。前方に転倒しかけて手をついた場合には、**橈骨下端骨折**（手首の骨折）が、手も出せないで肩を強打すれば**上腕骨頸部骨折**（肩の骨折）が起きることが多いです。後方に転倒すれば、**胸・腰椎圧迫骨折**が起きやすく、横に転倒して、股関節を強打すれば**大腿骨頸部骨折**を起こすことがあります。

大腿骨頸部骨折の治療（手術など）やリハビリテーションがうまくいけば、無事、もとの生活に復帰できますが、条件が悪ければ寝たきりや要介護状態になることが多いです。手術後1年の生存率は、55歳では100%ですが、年齢が長するにつれ低下し、95～100歳では60～70%となり、「転倒は死の前触れ」とも言われています。

もし転んでしまったときは、骨折に気づくため、「ただ事ではない」という様子に気をつけましょう。高齢者が転んだ場合に、骨折の有無は、なかなか判断が付きにくいものです。手首や肩の骨折では、激痛に加えて変形や腫れ・内出血などでわかります。しかし、最も問題となる**大腿骨頸部骨折**の場合は、判断がつけにくいです。少し足を動かしただけでも激痛に顔をゆがめ、立つことが出来ない場合は、この骨折を疑い、病院へ受診してください。

まだまだ、寒さが続きますが、栄養、適度な運動を心がけ、転倒・骨折を予防しましょう。

ご意見・ご感想を歓迎します。

〈由岐病院 FAX：0884（78）0533〉