

「転ばぬ先のひと工夫」

リハビリテーション科 岩崎 紀子

高齢者における転倒

超高齢化社会をむかえた現在、国をあげて高齢者の健康増進のためのさまざまな事業が進められています。介護保険の対象とならないため高齢者向けの介護予防事業も活発に行われています。単に寿命を延ばすことだけではなく、長くなった老後生活の「質」の部分大切に考える時代になりました。

こうした「元気で長生き」という生活を大きくそこなうきっかけのひとつに「転倒」があります。高齢者の転倒による骨折などの外傷は、寝たきりや要介護状態につながる可能性があり、医学的にも重大な問題です。高齢者の大腿骨頸部骨折^{*}は年間数万件を数えています。その多くは不慮の転倒・転落により生じています。大腿骨頸部骨折患者1人当たりの医療費（入院から手術、退院まで）は約120万円、退院後1年間の介護費用として約150万円といわれており、この莫大な医療費や社会的費用を削減するためにも、転倒を予防することの重要性は高いといえます。

ある調査では、転倒事故は70歳台を境に急激に増加していました。茅ヶ崎市立病院に入院され、手術・リハビリテーションを実施する患者さまも、70歳台、80歳台以上の方々が多くを占めています。

ここでは、なぜ高齢者が転倒しやすいのかについて、内的要因（個人のもつ転倒要因）と外的要因（個人を取り巻く環境の影響）に分けて代表的なものをご紹介します。どうしたら転倒を予防することができるかを考えるヒントとしていただければと思います。



転倒の内的要因

加齢による身体の変化のうち、転倒の要因になるものがいくつかあげられます。また、加齢現象だけでなく、疾患によって転倒しやすい症状が生じることもあります。

① 視覚の変化

いわゆる老眼は、眼球の角膜が厚くなり屈折が変化して視覚の明瞭度が低下することと、水晶体が濁ることで焦点が合いづらくなることによって起こります。光の通りやすさは80歳になると若いころの2割程度にまで低下し、うす暗いところではものが見えづらくなります。視神経そのものの機能低下も生じます。こうした変化により、夜間や暗い室内で段差を見落としやすくなります。通常、人間の五感の情報量は8割以上を視覚が占めており、視覚の低下は外部からの情報量の減少に直結するといつてよいでしょう。

② 感覚系の変化

触覚や関節の位置を感じる感覚の神経は全身に張りめぐらされていますが、これらの感受性は加齢により大きく低下することが知られています。これにより、歩行時の balan

ス機能に影響が生じます。疾患による影響としては、糖尿病による手足の神経障害（手足の感覚低下）などがあります。

③ 筋骨格系の変化

骨格筋の量は、加齢と共に減少します。これは筋肉のもととなる蛋白の合成率が若年時の約半分にならざるが原因のひとつとされています。また、筋肉の組成にも変化がみられ、筋線維が減少し脂肪などが増加します。これらに加え、筋肉を支配する運動神経も減少し、結果的に筋力の低下を生じます。体幹や下肢の関節拘縮（固まって動きが悪くなる）や変形によって、立位バランス機能が低下することもあります。

④ 高次神経系の変化

高次神経機能（高次脳機能）とは、認識、学習、記憶、言語、注意、判断などの、人間らしく生活するためのさまざまな脳の働きを意味しています。脳卒中や認知症などの特定の疾患でなくても、加齢により記憶力や学習能力が徐々に低下します。新しいことを覚えるのが難しくなり、周囲の環境を認知し注意をはらうことができずに転倒の要因となります。

⑤ 薬物による影響

加齢とともに、複数の慢性疾患を有する人が増える傾向があります。たとえば、高血圧症と糖尿病、心不全など、それぞれの治療に必要な薬剤を内服している方も多いためです。薬剤どうしの相互作用により副作用として血圧の過剰な低下を起こすと、転倒につながるおそれがありますので、心配な場合は主治医と相談しながら、定期的に血圧測定をおこなうとよいでしょう。④にのべた高次神経系の問題により、薬剤の服用を誤ってしまうことで副作用が生じることもあります。

アルコールによる酩酊状態は、いうまでもなく転倒の危険因子です。

転倒の外的要因

生活環境における転倒の要因として、代表的なものは以下のとおりです。

- 1～2cmほどの室内段差
- 滑りやすい床面
- 脱げやすい履き物（スリッパ）
- つまづきやすい敷物（マット類の端、ほころび）
- 戸口の踏み段
- 電気器具のコード類
- 照明不良

多くの場合、個人のもつ内的要因が、これらの外的要因（環境）に適応できないことで転倒をおこすと考えられています。危険因子となる外的要因は取り除くことが望まれますが、あまり大きく環境を変えてしまうことは避けたほうがよい場合もあります。高齢期は環境変化への適応力が低下しているからです。とくに認知障害を有する場合には、慣れた環境とそうでない環境とで、動作の安定感がずいぶん違うことがあります。

最後に

高齢者の転倒につながるさまざまな要因があることをご理解いただけたことと思います。わたしたち医療職、とくにリハビリテーションに関わる職種としては、患者さまに「転ばないように気をつけてくださいね」とお伝えするだけでなく、転倒しやすい要因を分析し、そのうち改善できるものについては具体的に示すことが職務です。

転倒を恐れて閉じこもりがちになって活動性が低下するようでは、それこそ「本末転倒」です。減らせる危険因子はできるだけ減らし、活動的に生活を楽しむお年寄りが茅ヶ崎市に増えることを願ってやみません。

※大腿骨頸部骨折

大腿骨（ふとももの骨）の股関節に近い部分の骨折