

冬の転倒防止



冬期転倒災害は、雪や凍結によって路面が滑りやすく、転倒事故が増加するします

特に、**12月～2月**にかけては、**転倒事故が約2倍以上に増加**する

主な原因は「水系」や「氷」、特に**未補修の排水溝や滑りやすい床面が危険**

2007年の全国37消防本部による救急搬送記録を分析した研究（日本公衆衛生雑誌掲載）では

転倒・転落事故は冬季（12月～2月）に最も多く、全体の約30.6%を占めていました

[春：25.5% 夏：19.8% 秋：24.1% **冬：30.6%（最多）**]



特に後期高齢者（75歳以上）の転倒・転落

冬に転倒・骨折が増える理由「内的要因」

- ☆寒さによる**体の動かしにくさ、関節のこわばり**
- ☆活動量の低下による**バランス機能の衰え**
- ☆感覚機能の低下と冬の**視覚・触覚**への影響
- ☆起立性低血圧や**めまい**が起きやすい冬の朝
- ☆**ビタミンD不足**と骨折リスクの増加



冬になると住環境のリスクが増大する？「外的要因」

- ☆厚着・靴下・室内履きで**歩行が不安定**に
- ☆ホットカーペット・カーペット・コードの**転倒**リスク
- ☆断熱不足による**ヒートショック**
- ☆わずかな段差や敷居が“**つまずき**”のきっかけに
- ☆照明不足・夜間の**視界悪化**
- ☆路面の凍結・屋外**スロープの滑り**



参考：労基旬報

転倒・転落の発生場所は「**自宅**」が圧倒的に多く
全体の**6割以上**を占める。次が「公衆出入場所」。

救急搬送を対象にしたデータでしたが別のデータでも
冬場の**転倒骨折のリスク**が証明され、大腿骨頸部骨折は1月が最も多く、
長崎県の地域データでも「**冬に集中**」発症件数が12月に集中、7月が少ない。



転倒を防ぐ7つの具体策

1. 段差がある場所には**手すり**を [つかまれる場所として設ける]
2. 脱衣所や浴室の**ヒートショック**対策 [暖房機を設置]
3. 照明を**明るく**、夜間の足元灯を設置
[照明は今までの倍の明るさ、人感センサーで足元灯の自動点灯]
4. カーペット類は**固定 or 撤去**+コード整理 [整理整頓]
5. 路面凍結の**安全対策** [ゴムマットで滑り止め]
6. 服装の**動きやすさ**や、靴下の厚みにも注意
[薄手の靴下で、スリッパより室内靴]
7. 運動と外出で**筋力と柔軟性を維持**
[歩きましょう！骨粗鬆症の予防にもなります]



高齢者は **20歳代**よりも**2～3倍の明るさ**が必要

夜間にトイレに行く回数が増える世代であり、知っておく必要が有ります。

