

転倒 + 骨折 = 寝たきり を防ごう!!

第1回 転倒・骨折を防ぐことはなぜ必要か?

日体大総合研究所所長
東京大学名誉教授

武藤 芳照

「転倒予防医学研究会」世話人代表

● スフィンクスの謎

誰もが1度は訪れてその前に立ってみたいと思う、エジプトのカイロ南西のギザにある、クフ王の墳墓であるピラミッド。そのかたわらには、墳墓を守護する人頭獅子身の巨人スフィンクスの石造が座っています。ギリシア神話では、スフィンクスが旅人に問いかけます。「朝には4本足、昼には2本足、夜は3本足で歩く動物はなにか?」。その謎に答えられなかった者は、スフィンクスに食い殺されてしまったが、ある日、旅人オイディプスが正解を答えたところ、スフィンクスは恥じ入り、崖から海中に身を投じて死んだといわれています。

この謎の正解は、人間です。人間の一生を朝、昼、夜にたとえ、赤ん坊のときは4つ這いで歩き、大人になると2本足で歩き、老人になると脚が弱り、杖を突いて歩き3本足になることを表現しているのです。

● 人はなぜ転ぶのか

「老化は脚から」といわれるように、人はある時期から、脚が弱り、転びやすくなります。若いときよりも老いるほど転びやすくなり、健康な状態よりも病気になるれば転びやすくなります。また病気の治療のために用いる薬剤の影響

もあるでしょう。さらには日頃しつかりからだを動かしているときよりも、運動不足状態が持続しているときのほうが転びやすいのです。つまり、老化、病氣+薬剤、そして運動不足の要素が、それぞれ単独あるいは複合して発生するのが人間の転倒ととらえられます。その意味は、「転倒するほど、からだが強まっていること」「転倒するほど、からだの内なるひずみが存在すること」を表わしているのです。

例えば、「痛み」という感覚は、人間が生きていくのに非常に大切な生物学的意義を持っています。からだのどこかが侵害されて、そのままにしておくと、生命の危機を招く状態であることを警告してくれる大切なサインなのです。それと同じように、人が転びやすくなることや転倒は、2本の足でしっかり立って歩いて移動ができなくなるほど、からだの機能が衰弱していることを知らせる警告サインととらえることができます。

つまり、転倒は結果なのです。ですから、その結果を招くような運動不足の状態を改善したり、病気を治したり、服用している薬剤を変更・減少したりすることで、転倒を防ぎ、転倒による骨折を防ぎ、骨折から招来される寝たきり・要介護の状態を防ぐことができます。加齢、年を重ねることを止めることはできませんが、生活を工夫することで、年とともに健やかで心豊かに実りある日々を過ごすことができるのです。

● 21世紀の「榎山節考」

山梨県生まれの小説家・深沢七郎の作品「榎山節考」には、姥捨て伝説に素材を得た哀しい話が描かれています。70歳を過ぎた老母・おりんが村の掟にしたがって、口減らしのため息子の背中に負われて山に捨てられるというものです。木下恵介監督、今村昌平監督が映画化して、社会に衝撃を与えました。

今や、わが国は、高齢者とされる65歳以上の人が、3000万人を突破し、総人口に占める割合が24・1%です。75歳以上の人も1500万人を超え、まさしく超高齢社会（人口比21%以上）となりました。

約50年前は、支え手（15歳～64歳）の生産年齢人口、9人が1人の高齢者を支える「胴上げ型」でした。現在は、支え手が3人の「騎馬戦型」、そして40年後には支え手1人が1人の高齢者を支える「肩車型」あるいは「おんぶ型」となる見込みです。それは、まさしく「榎山節考」の老母を息子が背負う姿と重なるのです。

したがって、高齢者・寝たきり、要介護の状態を防ぐことは、1人ひとりの高齢者にとっても、高齢者を抱える家庭や地域社会にとっても、そして国家にとっても解決すべき喫緊の課題となっています。

寝たきり・要介護の主要な原因のひとつであ

る高齢者の骨折の90%以上が、転倒によるものです。であれば高齢者の転倒を防ぐことにより、骨折を防ぎ、寝たきり、要介護を防ぐ。それがひいては、高齢者1人ひとりの健やかで実りある心豊かな日々につながくとともに、その家庭、地域社会そして国家が、明るく豊かに持続・発展することに結び付くのです。

21世紀に「榎山節考」に表現されるような高齢者への悲惨な対応が生まれないために、転倒予防の大切さを、高齢者自身がよく理解し、高齢者のケア、医療、看護・介護に関わる専門職の人々が、転倒予防の基本的知識と指導方法・内容、注意点を身に付けることが必要です。本シリーズでは、転倒・骨折・寝たきりを防ぐための「転ばぬ先の知恵」を四季や1年の流れに即したテーマと内容に工夫して、医師、保健師、身体教育学者、運動指導士、薬剤師等、各専門職の人々に執筆していただきます。

大切なことをわかりやすく、かつ、おもしろく伝えていただき、読者の皆さん、まわりの高齢者、専門職の方々に役立つ情報となり、転倒予防の意識と行動の輪が全国に広がることを願っています。

なお、転倒予防医学研究会のマスコット・キャラクター「スミちゃん」（登録商標 第4752855号）は、5回の転倒・骨折にも関わらず、「1度も不幸だと思わなかったことがない」明るく前向きな姿勢で生きる、東京厚生年金病院の元祖

「転倒予防教室」参加者にちなんで命名されたものです。最初は1本杖を使っていた「七転び八起き」のだるまが、今は、杖もいらなくなり、跳ぶこともできるという意味が表現されています。

「寝たきりを 招く骨折 転んで起きる
転ばぬ先の杖と知恵」

(つづく)



転倒予防医学研究会

<http://www.tentouyobou.jp/>

寝たきり、介護の大きな原因である転倒・骨折を予防するための「安全で効果的で楽しい」方法の確立・普及・啓発活動を目的として、2004年春に設立。

医療・保健、福祉、教育、スポーツ、関連企業など、幅広い分野・領域の方々を対象とした「研究集会」「指導者養成講座」開催をはじめ、広く一般の方々に向けたセミナー開催などさまざまな活動を行っています。