

第2回

梅雨どきにすべらーず①

〈スリップ予防：環境・屋外編〉

東京厚生年金病院リハビリテーション室
主任理学療法士

上内 哲男 「転倒予防医学研究会」世話人

転倒予防の標語のひとつに「ぬ・か・づけ」という言葉があります。もちろん、つめのもの「ぬかづけ」のことではありません。「ぬ」は濡れたところ、「か」は階段（段差を含む）、「づけ」は片づけてないところという意味で、このような場所は非常に転びやすいので注意をしましょう、という意図で用いています。

これからの季節、小雨で濡れた路面が足との滑りやすさを助長します。梅雨どきに滑って転ばないよう、あるいは転んでも骨折などの大けがをしないよう、濡れた路面を歩くときには細心の注意が必要です。特に注意すべき滑りやすい場所をあらかじめ把握して、「滑るかもしれない、気を付けて歩こう」といった心の準備をしておけば転倒はかなりの確率で防ぐことができます。

また、不幸にして転んだ場合にも骨折などの大けがには至りにくいでしょう。梅雨どきに滑って転んで骨折などの大けがにならないよう、特に気を付けて歩いていただきたい転びやすい場所について解説します。

●屋外で特に滑りやすい場所

梅雨どきなので屋外の路上は基本的には濡れていて通常よりも全体的に滑りやすい環境になっているといえます。そのような状況下でも次のような場所を歩くときには、特にすべって転ばないような慎重な歩きを実践する必要があります。

ります。

基本的には路面の材質が変わるようなところ、がもつとも滑りやすい場所といえます。いわゆる摩擦係数が大きく変化する際、特に滑りにくい（摩擦係数が高い）場所から、滑りやすい（摩擦係数が低い）場所に足がのつた瞬間に人は転びやすくなります。どんなに転びやすい場所でも、その状況ですと歩いていけばたとえ転んだとしても心の準備ができていますから大けがはしにくいものです。

滑りにくい路面で慣れていた足もとが急に滑りやすい路面になったとき、人は環境変化についていけず転んでしまいます。当然心の準備も間にあいませんので大けがに至る確率が高くなってしまうのです。では、どのような場所が摩擦係数の低い場所なのでしょう。

マンホールの蓋や排水溝の格子状の蓋、工事現場の鉄板の上、横断歩道などの白線の上、点字ブロックなどが代表例です。道路のアスファルトは滑りにくい加工が施されていますが、金属やプラスチックは雨に濡れると非常に滑りやすくなります。このような場所が近づいてきたら特に第1歩目を慎重にのせて歩きぬけていくことが大切です。

一方、急な下り坂は路面の摩擦係数が変化するわけではありませんが、坂の降りはじめと降り終わりの場所は転びやすいので注意して歩く必要があるでしょう。同様に屋外の階段も注意

が必要です。やはり降段時の1段目と最後の段は濡れていない状況下でも転びやすい代表例です。加えてステンレスなどの金属製の手すりも設置されていても、手すりそのものが濡れて滑りやすくなっています。手すりを過信せず慎重に降りるよう心がけましょう。

●屋内でも濡れている床に注意

梅雨どきでも屋内なら関係ないと思ってしまうでしょうか？ どんなに立派な屋根があろうと屋内でも雨水で濡れていることが往々にしてあります。屋内なのに雨水で濡れていて転んで大けがしたという事例は珍しいことではありません。もちろん、雨漏りしているわけでは

ありません。閉じた傘のしずくが原因です。個人の住宅や集合住宅などでは玄関、公共の建物でも出入口付近が非常に危険です。公共の建物内ではビニール製の傘袋などを設置して傘のしずくが床に落ちないように配慮されていますが、出入口に近いエスカレーターや階段付近などは注意が必要でしょう。前述した「ぬ・か・づけ」の「ぬ」と「か」が同居している可能性があります。

コンビニエンスストアや小規模店舗などでは出入口付近に傘たてを設置している場合があります。出入口付近には水滴が飛び散っていますし、店内だからといって油断は禁物

●雨の日に滑って転びやすい場所

- 濡れた路面
- マンホールや排水溝の格子状の蓋
- 工事現場の鉄板
- 横断歩道などの白線
- 点字ブロック
- 急な下り坂や階段
- 屋内の出入口付近
- 駅構内



です。また、雨の日の駅構内は「ぬ」と「か」が同居していることに加え、人混みも転倒リスクにプラスされます。人との接触でバランスを崩して転倒という危険性も同時に同居していることを理解しておきましょう。

一方、集合住宅のエントランスなどでは大理石や御影石を用いている例が見受けられます。たしかに表面がつるつるしていて見栄えもよいのですが、濡れたときにはこの「つるつる」が災いとなります。前述したように滑りにくい路面から滑りやすい路面に変化した際の1歩目には十分な配慮が必要です。

以上、濡れた路面で滑って転びやすい場所について解説しました。雨の日には傘で視界が制限され路面の変化に気付くにくいこともあります。転びやすい場所を知っておでかけください。（次回は、滑りやすいところでも転びにくい歩き方の指導です）



お知らせ
転倒予防医学研究会
<http://www.tentouyobou.jp/>

当研究会の主たる活動のひとつに「研究集会」があります。年1回、さまざまな分野・領域の方々が集い、一般演題発表のほか、特別講演、シンポジウム、パネルディスカッション、ラウンドテーブルディスカッションなどを通して情報交換を行っています。

今年は10月6日（日）東京大学伊藤国際学術研究センター・赤門総合研究棟にて開催予定です。現在、演題募集・参加募集中です。