

転倒 + 骨折 = 寝たきり を防ごう!!

第4回 観光地でコケないよーに!

佐久大学看護学部准教授

そやの 征矢野 あや子「転倒予防医学研究会」世話人

ほとんどの海外旅行保険の広告で事故例に「旅先での転倒」と挙がるほど、転倒は多発する事故です。また旅先での転倒は大きな外傷につながりやすく、自宅から遠く離れた地での治療、旅程変更、旅仲間や家族への迷惑など、転倒後の負担は計り知れません。

東京厚生年金病院の転倒予防教室のプログラム修了者の会で、「レストランの店先で転んだ」「オーロラに見とれて転び、膝を骨折した」「駅のホームで転んだ」「観光バスのステップを踏み外した」など、関係者にはショッキングな報告が多数聞かれました。

それらの報告を見直すことで、転倒予防教室をきっかけに日常生活での転倒予防の関心が高まりましたが、その一方で、転倒により閉じこもりがちだった人々が自信を取り戻し、再び外出や旅行に挑戦するようになり、転倒の機会が高まったことがうかがえました。

●観光地での転倒パターン

なぜ、旅先では転倒しやすいのでしょうか。

① 体調の変化

旅行の前は、仕事の段取りや動植物の世話など留守にする準備で忙しく、体調を崩しがちです。また、過密な旅程、気候や時差の急激な変化、慣れない食事と宿泊先：など体調を崩す要素がたくさんあります。

② 環境の変化

バリアフリーの都市型生活から大自然や石畳の多い欧米の道など、旅先では環境が大きく変化します。里山歩きやスキーなど自然を楽しむ場合は、身体機能が高い人にとっても転倒しやすい環境で

です。ごろごろとした岩場、すべりやすい砂利道や濡れ落ち葉、ぬかるみに足をとられ、足の裏全体で効率よく踏みしめることができず、転びやすくなります。さらに転ばないよう踏ん張ることで疲れやすくなり、膝や足首、筋肉などを傷めることもあります。

自然環境のほかにも、新しい靴、日頃と異なる装備や服装など、さまざまな変化により歩きにくくなることもあります。また観光地では、自分がいくら気を付けていても、駆けまわる子どもや突然立ち止まる観光客、他者の荷物などが転倒のきっかけになることがあります。

③ 注意配分

観光地では景色などに見とれるあまり注意が散漫になり、安全な歩行のために適切に関心を払えなくなります。複数のことを同時にこなす能力は中年期から徐々に低下し、特に高齢者や認知症のある人には難しくなります。さらに、興奮、緊張、寝不足、発熱など注意を奪われるようなことが加わると、普段は何気なくできているはずのことも難しくなります。

④ 過信や遠慮

楽しくて、あるいは気が張って自分の限界や体調の変化に気付かないことや、何とかなると高をくくることがあります。特に思い出の地を訪ねる場合や同窓会などでは、若い頃に属したような錯覚に陥ります。また、人は気分が高揚すると「自分は〇〇をやり遂げられる」という自信が高まりがちです。そのような過信や錯覚が、実際の身体機能に見合わない行動を誘発することがあります。自分でもむずかしいとわかっていても、仲間

たら、骨折を疑い、受診しましょう。

② 応急処置

骨折が疑われるときは無理に動かさず、その場で応急処置を行います。板や傘、雑誌など、副木になるものを探して、骨折部位の上下の関節も含めて動かさないようにしっかりと固定します。

打撲部位を動かしてみて支障がなければ、RICE(ライス)と呼ばれる処置、⑦ Rest(安静)、⑧ Iceing(冷却)、⑨ Compression(圧迫)、⑩ Elevation(挙上)で様子を見ます。これにより炎症や内出血を抑え、痛みの軽減につながります。

自分の身体能力に応じた用心深さは必要ですが、転倒などの事故をおそれるあまり、でかけなくなるようでは本末転倒です。旅行にでかけられる体力、気持ち、時間、仲間、資金などに恵まれたなら、ぜひ旅行を楽しんでください。

(つづく)

迷惑をかけたくない一心で無理をしてしまうことも多々あるようです。

●転倒・外傷予防の工夫

では、安全に旅行を楽しむにはどうしたらよいでしょうか。

① 転倒は症状のひとつ、体調を整える

転倒は「事故」のひとつととらえがちですが、疾患の症状のひとつでもあります。

例えば高血圧、糖尿病、腎不全などの生活習慣病を持つ人や、ある種の認知症の人はいまや起立性低血圧などを起こして転倒しますし、脱水、極度の疲労や寝不足などの体調不良もその結果として転倒を起こすことがあります。不規則な旅程であっても、水分、食事、睡眠、常用薬をきちんととり、体調を管理することが大切です。

② いつもとは「違う」ことを肝に銘じ、能力に見あった旅の楽しみ方

転倒は、環境や障害物に適応するだけの身体機能を発揮できない場合に発生します。したがって、体力や身体機能にあわせて環境(旅先)や旅の楽しみ方を調整するか、環境の転倒リスクにあわせて自分の行動を調整すれば、転倒の危険性は軽減します。

旅行中にはさまざまな心身の変化があるということに心に留め、自分の心身の状態を感じとりましょう。歩く力が衰えてきたなら、歩きやすく整備された旅先を選ぶ、十分に休憩をとる、歩きながらではなく足を止めて見学に集中する、自宅に帰るまでの体力を見越して行動する：など、いつもよりゆとりを持ち、用心深く行動することを心がけましょう。



転倒予防医学研究会

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

当研究会の活動のひとつに、転倒の予防や転倒による障害を防ぐことに寄与する物品を「推奨品」として認定する制度があります。登録の希望を受け、対象物品、関連資料等を提出してもらい、当会事業委員会を中心に審査を行います。

認定された場合は、「転倒予防医学研究会推奨品」として広報・販売活動を行うことが可能となります。現在、8個の物品が認定を受けています。詳しくはホームページをご覧ください。