



外傷予防 の取組

セーフコミュニティとは、「事故やけがは偶然起きるものではなく、原因を調べ、対策を行うことにより予防できる」という考えのもと、地域住民、団体、行政が一緒になって行う、事故やけがの予防の取組のことです。

今回は「高齢者の転倒」に焦点を当てて市の救急搬送データなどからみえてきた傾向等をご紹介します！

鹿児島市救急搬送データ（令和4年度）より

本市における転倒により救急搬送された人数

| 年齢区分 | 男 | 女 | 計 |
|------------------|------------|--------------|--------------|
| 乳幼児(0～6歳) | 59 | 25 | 84 |
| 少年(7～17歳) | 36 | 12 | 48 |
| 成人(18～64歳) | 251 | 206 | 457 |
| 高齢者(65歳～) | 973 | 1,748 | 2,721 |
| 計 | 1,319 | 1,991 | 3,310 |

各年齢区分の人口100人当たりへ換算すると…

| 男 | 女 | 全体 |
|--------------|--------------|--------------|
| 0.332 | 0.147 | 0.242 |
| 0.109 | 0.039 | 0.075 |
| 0.161 | 0.118 | 0.138 |
| 1.351 | 1.800 | 1.609 |
| 0.473 | 0.623 | 0.553 |

高齢者においては、1年間で2,721の方が「転倒」により救急搬送されています。

これを各年齢区分の人口で割ると、

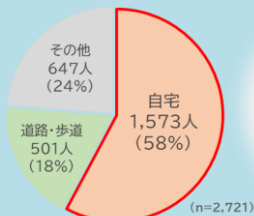
男性で100人に約1.4人、

女性においては100人に約1.8人となり、

若い世代と比較して転倒による救急搬送のリスクがとて高いことがわかります△



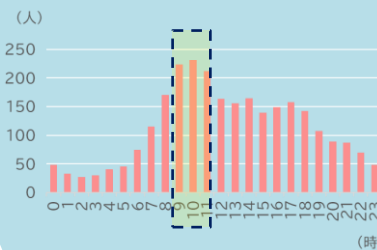
どこで転倒しているの？



自宅での転倒が最も多く、約6割を占めています。
住み慣れた自宅は安全だと思いがちですが、日頃から注意することが大切です！



いつ転倒しているの？



7～20時ごろの件数が多く、特に**午前中に多く**発生しています。

1日の活動の始めの時間帯に転倒される方が多いようです。

高齢者にとっての転倒の危険性

高齢者にとって、転倒は骨折や頭部外傷等の大けがにつながりやすく、それが原因で介護が必要な状態になることもあります。たとえ、骨折の症状が軽くても若いときに比べると回復に時間がかかります。

高齢者の転倒による受傷で多い「股関節大腿近位骨折」について、入院患者^{※1)}の分析をすると、退院までの医療費^{※2)}は約210万円と高額で、平均入院日数は約40日と長期にわたり、事故やけがで入院すると日常生活が奪われるだけでなく、経済的損失も大きいことがデータからわかります。

※1) 鹿児島市内3病院に「外傷・熱傷・中毒」により入院した患者（救急入院を含む）の医療費等のデータ（2022年度）に基づく

※2) 医療費は入院期間中（回復期含む）に要したすべての請求額（10割）。食糧費、自由（自費）診療分除く。自賠責保険・労働災害保険を除く。医療機関別係数を除く。

介護が必要となった主な原因

| | | |
|----|--------------|---------|
| 1位 | 認知症 | (16.6%) |
| 2位 | 脳血管疾患(脳卒中) | (16.1%) |
| 3位 | 骨折・転倒 | (13.9%) |

出典：令和4年国民生活基礎調査(厚生労働省)

転倒予防のためのポイント

【自宅内】

- コードの配線は歩く動線を避ける
壁をはわせるか、部屋の奥にまとめる
- 引っ掛かりやすいカーペットやこたつ布団は使わない
- めくれやすいカーペットの下には滑り止めを敷く
- 床に物を置かない
- スロープや手すりを付ける
- 靴の着脱のために椅子を置く
- 滑りやすい靴下やスリッパは使わない
- 足元がよく見えるよう照明を明るくする



- 階段に滑り止めをつける
- 浴室では石けんやシャンプーの使用後はぬめりなどが残らないように床をよく流し乾かしておく

【外出時】

- 雨の日は、床や道路が濡れていつもより滑りやすくなっているので注意して歩く
- 店舗での買物中は商品に気をとられすぎないように、足元や周囲にも気をつける

できるところから対策をしてみましょう！