

令和2年10月8日

10月10日は「転倒予防の日」、高齢者の転倒事故に注意しましょう！

－転倒事故の約半数が住み慣れた自宅で発生しています－

消費者庁には、65歳以上の高齢者が自宅で転倒したという事故情報が5年間で275件寄せられており、後期高齢者では前期高齢者の2.2倍にもなっています。また、8割以上の方が通院や入院が必要なけがを負っていました。

転倒によるけがは「頭」「顔・首」の「擦過傷、挫傷、打撲傷」が多くなっていますが、次いで「脚・足」の「骨折」も多く、骨折をした場合は要入院となる高齢者が76%に上るなど、転倒事故によって深刻な状況を引き起こすことが分かりました。さらに、高齢者の自宅内での転倒事故には、下記のような特徴がありました。

転倒事故の発生場所

■浴室・脱衣所 ■庭・駐車場 ■ベッド・布団 ■玄関・勝手口 ■階段

転倒事故の状況

■滑る ■つまずく ■ぐらつく ■ベッド等から移動時に ■引っ掛かる

加齢に伴って、日常生活の中にも転倒事故のきっかけとなる危険性が高まってきます。住み慣れた自宅であっても、転倒予防のために以下のような点に注意しましょう。

- (1) 個人に合った適度な運動を続け、体の機能の低下を防ぎましょう。
- (2) 浴室や脱衣所には、滑り止めマットを敷きましょう。
- (3) 寝起きや夜間のトイレなどで、ベッドから起き上がる時や体勢を変えるときは慎重にしましょう。
- (4) 段差のあるところや階段、玄関には、手すりや滑り止めを設置しましょう。
- (5) 電源コードが通り道にこないように、電気製品を置きましょう。

1. 消費者庁に寄せられた事故情報の概要

消費者庁には、医療機関ネットワーク事業¹を通じて、65歳以上の高齢者が自宅で転倒したという事故情報が、平成27年4月から令和2年3月末までに275件寄せられています。これは、高齢者の転倒事故を発生場所別に見たとき最も多く、48%を占めています。

¹ 「医療機関ネットワーク事業」とは、参画する医療機関（令和2年9月時点で27機関が参画）から事故情報を収集し、再発防止にいかすことを目的とした消費者庁と独立行政法人国民生活センターとの共同事業（平成22年12月運用開始）。ただし、医療機関数は変動している。件数は本件のために消費者庁が特別に精査したもの。

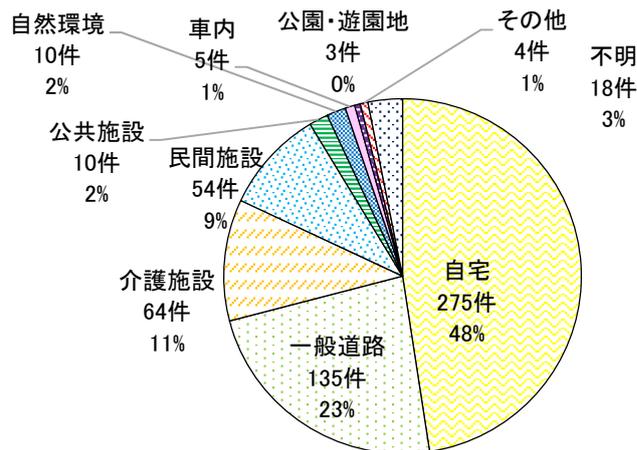


図1 転倒事故の発生場所

自宅内での発生場所が分かっている144件を見ると、「浴室・脱衣所」27件、「庭・駐車場」26件、「ベッド・布団」23件、「玄関・勝手口」22件、「階段」22件で多く発生していました。(図2)。

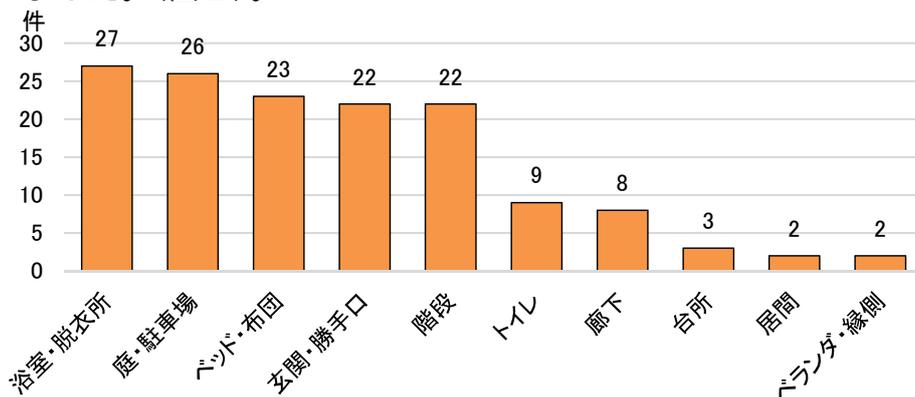


図2 場所別事故件数

事故の状況が分かっている218件を分類すると、「滑る」43件、「つまずく」43件が共に多く、続いて「ぐらつく」36件、「ベッド等から移動時に」33件となります(図3)。

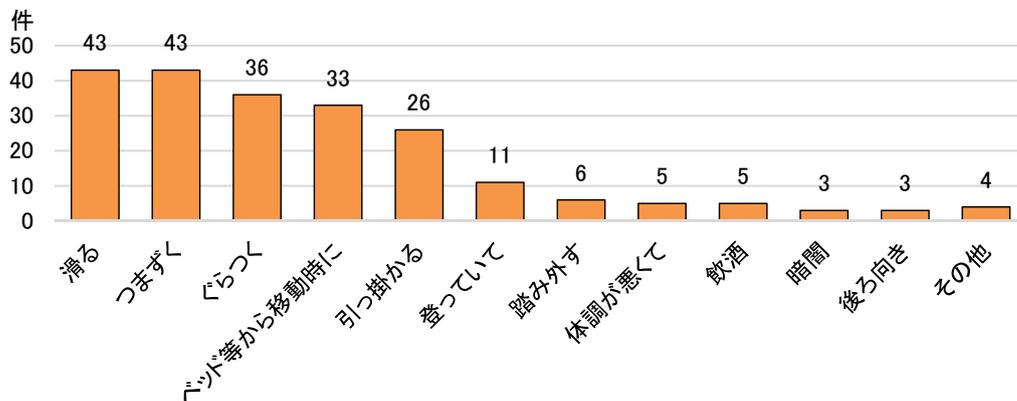


図3 状況別事故件数

年齢別に見ると、75歳以上になると事故件数が増え、前期高齢者（65～74歳）の85件に対して、後期高齢者（75歳以上）では190件と、約2.2倍にもなります。

性別では、男性104件に対して、女性では171件と、約1.6倍でした。さらに、いずれの年代においても、女性の割合が高い状況でした（図4）。

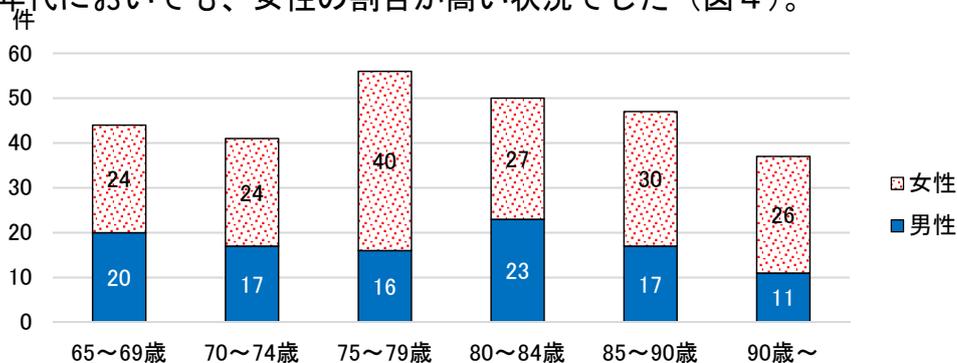


図4 年代別・性別事故件数

危害の症状別では「擦過傷、挫傷、打撲傷」が122件と最も多くなっていますが、「骨折」82件も次いで多く、ほかには「頭蓋内損傷」11件と重大な事故も発生しています。危害の部位と合わせて見ると、擦過傷などの傷は「頭」「顔・首」に負っている割合が高く、骨折は約半分が「脚・足」で発生していました（図5）。

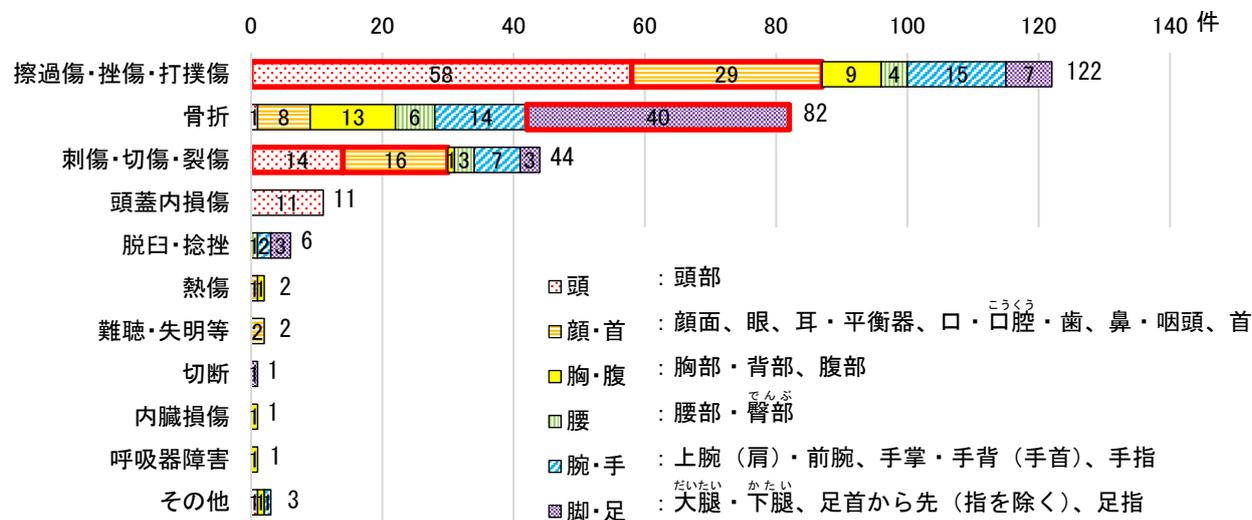


図5 危害の症状別・部位別事故件数

受診した際の処置見込みを見ると、通院を必要とする事例が119件と48%を占め、入院を必要とする事例も87件（35%）となっています（図6）。危害の症状と合わせて見ると、骨折の場合は要入院が76%、要通院が22%となっており、特に深刻な状況でした。

危害の程度としては、軽症が167件（61%）ですが、中等症102件（37%）、重症5件（2%）、死亡した事例も1件ありました（図7）。

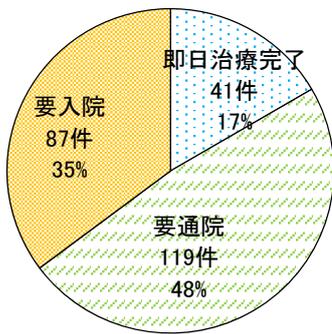


図6 処置見込み

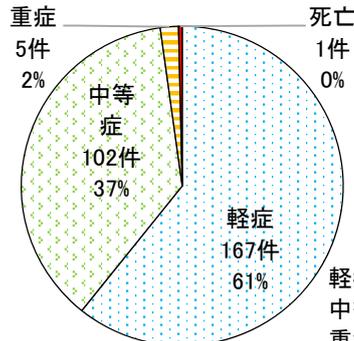


図7 危害の程度

軽症：入院を要さない傷病
 中等症：生命に危険はないが、入院を要する状態
 重症：生命に危険が及ぶ可能性が高い状態
 死亡：当該事故により患者が死亡された場合

月別に見ると、4月の34件をピークに2～5月に多く発生していました（図8）。

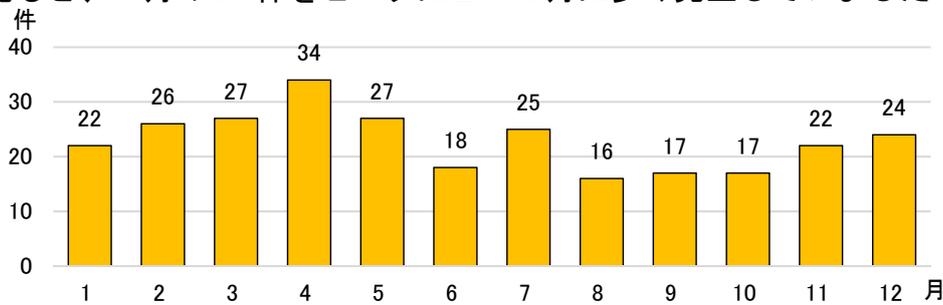


図8 月別事故件数

また、厚生労働省の「人口動態調査」によると、65歳以上の家庭における転倒・転落事故による死亡者は、毎年ほぼ横ばいで推移しています。さらに、同一平面上の転倒と階段等からの転落及び転倒を比較すると、同一平面上の転倒が80歳以上で大幅に増加することが分かります（図9）²。

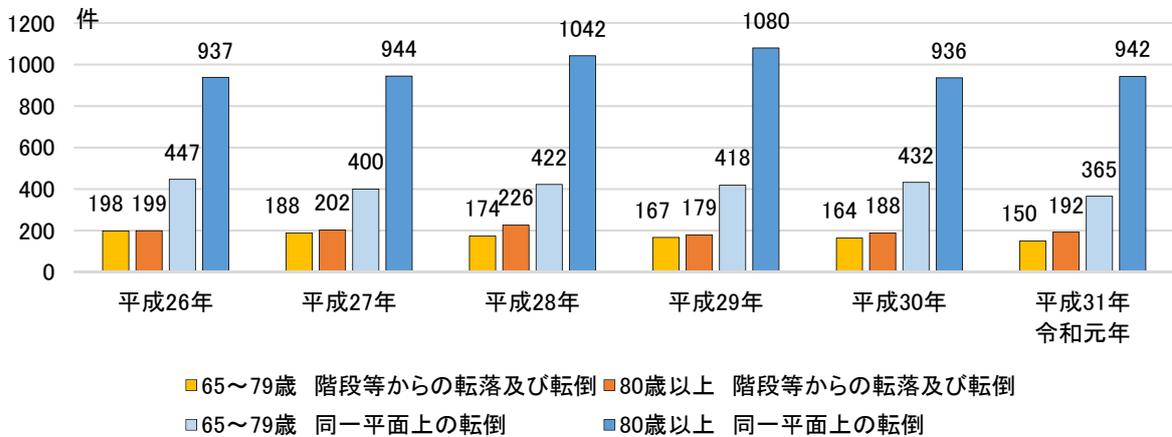


図9 家庭における転倒・転落事故による死亡者数の推移

² 厚生労働省「人口動態調査」上巻 死亡 第5. 35表 家庭における主な不慮の事故による死因（三桁基本分類）別にみた年齢（特定階級）別死亡数及び百分率を基に消費者庁で作成。

2. 主な事件事例

【事例1／浴室で滑った】

自宅にて、入浴中に足を滑らせて転倒した。バスタブで左脇腹を打撲し、痛みが強いために受診。

(平成31年3月、70歳代女性、即日治療完了、軽症)

【事例2／段差が見えにくくて】

手すりにつかまって階段を下りて浴槽に入ろうとした際、2段目に足が届かず転倒し浴槽で溺れた。病院で受診すると左足の小指を骨折していた。「踏面にはテープを貼っている」と言うが見えない。

(事故情報データベース³、平成25年12月、60歳代女性、治療1か月以上)

【事例3／ベッドからの移動時に】

夜間、自宅のベッドからポータブルトイレに移動の際に誤って転倒した。足の痛みで動けなくなり、朝になっても改善しないため救急外来を受診。診察の結果、^{だいたいこつ}大腿骨骨折で入院。

(平成31年2月、80歳代女性、要入院、中等症)

【事例4／玄関で踏み台に登っていて】

玄関先で35cm程度の高さの踏み台に乗り、のれんを掛ける作業をしていたところ、踏み台がひっくり返り転倒し受傷。頭部を打撲し、約3cm長、深さ5mm程度の傷を負った。傷を洗浄後、6針縫合した。

(平成30年7月、70歳代女性、即日治療完了、軽症)

【事例5／階段でぐらついて】

階段を降りている際に左足首をひねり、そのまま2、3段降りたところ、バランスを崩して左側の手すりに頭部を打撲。出血が多く、救急搬送された。

(平成30年8月、70歳代女性、要通院、軽症)

【事例6／廊下で引っ掛かる】

自宅内の廊下からガレージに、20cmほどの段差を降りようとした際に間のサッシで引っ掛かり、転倒して左手をつき左手首を骨折。X線検査後、入院して手術を行った。

(平成31年4月、70歳代女性、要入院、中等症)

³ 「事故情報データベース」は、消費者庁が独立行政法人国民生活センターと連携し、関係機関から「事故情報」「危険情報」を広く収集し、事故防止に役立てるためのデータ収集・提供システム(平成22年4月運用開始)。事実関係及び因果関係が確認されていない事例も含む。

【事例7／駐車場でつまづく】

駐車場の車止めにつまづいて、転倒した。左後頭部の皮下出血と、右手首の骨折。
(令和元年8月、70歳代女性、要入院、中等症)

3. 事故防止のためのアドバイス

(1) 個人に合った適度な運動を続け、体の機能の低下を防ぎましょう。

僅かな段差でもつまづきやすくなるのは、加齢により筋力が衰えるからと考えられます。また、ぐらついたり、登っていたところから転落したり、後ろ向きで歩いていて転倒するのは、姿勢を保持する平衡感覚が低下することによります。老眼や白内障などの影響で、足元が見えにくくなることも転倒に関連するといえます。日頃から可能な限りこまめに体を動かして、体力の維持に努めましょう。



(2) 浴室や脱衣所には、滑り止めマットを敷きましょう。

濡れた床、石鹸の泡、浴槽や脱衣所への出入りなど、転倒しやすい環境である浴室では足元に十分に注意しましょう。浴室内ではシャンプーで目を閉じていたり、湯気でよく見えなかったりする場合があります。浴室以外の場所では、履いていたスリッパやサンダルで滑ってしまうことがあるようです。スリッパやサンダル、靴下などは脱げやすいもの、滑りやすいものは避け、自分の体に合ったものを使いましょう。



(3) 寝起きや夜間のトイレなどで、ベッドから起き上がる時や体勢を変えるときは慎重にしましょう。

ベッドから起きてトイレに行こうとしたとき、椅子から立ち上がる時、車椅子から移動するときなど、体勢を変えるときはゆっくり慎重にしましょう。ふらついたり、よろけたり、バランスを崩して転倒につながっています。転倒予防を意識して安定した近くの物にしっかりつかまりましょう。



(4) 段差のあるところや階段、玄関には、手すりや滑り止めを設置しましょう。

転倒しにくい環境づくりのために、歩行を補助するものを活用しましょう。

つまずく事故の原因となる段差には、手すりや先端部に滑り止めを設置しましょう。滑り止めは蛍光や蓄光のデザインを施したタイプや、輝度コントラストが高く色相の差が大きい色を選べば、視認性を高める効果も期待できます⁴。また、足元を照らすランプや段差解消スロープを増やす方法もあります。



(5) 電源コードが通り道にこないように、電気製品を置きましょう。

電源コードに足を取られたり、カーペットやこたつ、座布団に引っ掛かったりして、転倒に至る事故が多く見られます。新聞紙や段ボールに乗ってしまい滑る事例もありました。めくれやすいカーペットの下には滑り止めを敷く、床にはなるべく物を置かないようするなど、整理整頓して生活の場を整えましょう。



4. 転倒事故が発生した場合の対処法

呼び掛けても反応がない、呼吸をしていない等、明らかに異常がある場合にはすぐに119番に電話して救急車を呼びましょう。

意識があり、呼吸も脈拍も異常がない場合でも、下記のような専門機関に相談するなど、緊急度に応じた対応を行いましょう。

また、転倒事故の直後に異常がなくても、経過を観察し、いつもと様子が異なる場合には、医師の診察を受けましょう。

●電話相談窓口「救急安心センター事業（#7119）」等

「救急車を呼んだ方がいいのか」、「今すぐ病院に行った方がいいのか」等、救急医療を受診するか迷った際に、短縮ダイヤル「#7119」で救急電話相談を利用できる地域があります。また、#7119以外の電話番号やネットガイド等で類似のサービスを実施している地方公共団体もあります。

●全国版救急受診アプリ「Q助（きゅーすけ）」

Web版・スマートフォン版アプリ「Q助」は、画面上に表示される選択肢から、該当する症状を選択していくことで、緊急度に応じた対応が表示される仕組みとなっています。スマートフォン版では、そのまま119番通報ができるほか、自分で

⁴ 権 未智、日比野 治雄、小山 慎一、高齢者に対する視認性の優れた階段の配色：転倒事故の予防を目指して、日本デザイン学会デザイン学研究(2009)56(3) p.99-108

医療機関を受診する場合には、医療機関や受診手段（タクシーなど）の検索を行うこともできます。

5. 参考

消費者庁「みんなで防ごう高齢者の事故！」（令和元年12月18日）

https://www.caa.go.jp/policies/policy/consumer_safety/caution/caution_009/

消費者庁「御注意ください！日常生活での高齢者の転倒・転落！」（平成30年9月12日）

https://www.caa.go.jp/policies/policy/consumer_safety/caution/caution_009/#fall

独立行政法人国民生活センター「医療機関ネットワーク事業からみた家庭内事故－高齢者編－」（平成25年3月28日）

http://www.kokusen.go.jp/news/data/n-20130328_3.html

独立行政法人製品評価技術基盤機構「屋内で起こる高齢者の転倒・転落事故を防ぐ～安全な製品選びのポイントと運動時の注意点～」（令和2年5月28日）

<https://www.nite.go.jp/jiko/chuikanki/press/2020fy/prs200528.html>

日本転倒予防学会「一般の方へ」

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

総務省消防庁「救急救助#7119（救急安心センター事業）関連情報」

<https://www.fdma.go.jp/mission/enrichment/appropriate/appropriate006.html>

総務省消防庁「全国版救急受診アプリ（愛称「Q助」）」

<https://www.fdma.go.jp/mission/enrichment/appropriate/appropriate003.html>

<本件に関する問合せ先>

消費者庁消費者安全課

TEL : 03 (3507) 9137 (直通)

FAX : 03 (3507) 9290

URL : <https://www.caa.go.jp/>

【別添】 専門家のコメント「10月10日は転倒予防の日」

日本転倒予防学会 理事長 武藤芳照氏
(東京大学名誉教授 医学博士)

転倒という現象は、転びやすさを生み出す内的・外的要因の結果として起こります。外的要因である建物の構造や床面・履物などへの対策を講じることはもちろん、内的要因である身体機能の低下(加齢・運動不足)等に関する転倒リスクを正しく知って、具体的な予防対策に結び付けていくことが重要です。

転倒の内的要因のうち、主なものは、①加齢、②病気、③くすり、の3つです。

①加齢：加齢に伴って運動機能が徐々に低下し、筋力、バランス能力、瞬発力、持久力、柔軟性が衰え、とっさの反射的防御動作が遅れ、すばやく力強く行えなくなります。また、自分自身の予測・期待する動作と現実の動作との間に齟齬が生まれて転倒を引き起こすこともあります。

②病気：転びやすい状態が、病気の症状の一つである場合があります。例えば、糖尿病、多発性脳梗塞、パーキンソン病などが、転倒にかかわる内科的疾患の主なものです。病気が原因で転倒しやすくなるケースは多々あるため、正確な診断とそれに応じた治療が功を奏することで、転びやすい状態を改善することができます。

③くすり：転びやすい状態が病気によるものであれば、それに適したくすりを服用すると転びやすい状態は改善が期待できます。その一方で、くすりの作用・副作用によって、逆に転倒しやすい状態が生まれてしまうこともあります。そのために、半年に一度くらいの頻度で定期的に、「治療の効果を減ずることなく、くすりによる転倒リスクを最小限に抑える」というくすりの点検と確認作業(くすりの種類と量)を、主治医と薬剤師に依頼して相談するのがよいと考えられます。

この他、運動不足も内的要因の一つに加えられます。例えば、春からのコロナ禍のために、長らく自宅で引きこもり状態になっていると、日常的な身体活動が減少して、運動機能も感覚機能も減弱し、結果、転倒のリスクが高まることになります。

転倒予防の重要性が強調されるのは、転倒が骨折、寝たきり、要介護、閉じこもり、そして場合によっては死亡に至る、高齢者によって重大かつ深刻な事態をもたらすことになるからです。それは高齢者にとっても、その家族にとっても、肉体的、精神的、経済的苦痛と負担をもたらします。

したがって、高齢者の転倒予防の目指すものは、単に転倒や骨折の数を減らすことにとどまらず、転倒・骨折を原因として起こる寝たきりや要介護状態を低減・予防することです。そして、その過程で培われた身体能力と自信と希望により、一人一人の高齢者の健康と幸福と自己実現にまで結びつけることが、その先にあるもっと大きな目標です。

加齢、年齢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。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、骨折から引き起こされる寝たきり・要介護の状態を防ぐことができます。このような、転倒予防の意識と行動の輪が広がることを願っています。