

高齢者の事故を防ごう

～高齢者を守るために～



高齢者とは…？

高齢者とは、65歳以上の人をいいます。全国的に、高齢者人口は年々増加し、令和元年10月には、全人口の28.4%となりました。

高齢でも、元気に体を動かせる人も多いと思いますが、実際には、筋力低下や視力低下など、年齢とともに体力が衰え、思わぬ事故が発生してしまいます。高齢者は、どのような事故が起きやすく、またどのような予防策があるのか、ご紹介します。



高齢者の事故原因

高齢者の事故として多いのが、転倒、転落、誤嚥(窒息)、溺水があげられます。これらの事故の大半が、自宅などの居室・浴室で起きています。特にその中でも、段差につまずいて転倒するケガや、ベッド・階段から転落してケガをする事故がとても高い割合を占めています。

転倒・転落

転倒は、住み慣れた自宅の中で多く発生しています。カーペットや敷居のわずかな段差、電源コードなどにつまずくことがあります。転落は、玄関や階段など、足を踏み外しやすい、足が上がりづらい、手すりが無いために転倒してしまうなどの原因があります。



実際の事件事例

- ・お風呂場で足を滑らせ転倒し、右股関節付近を負傷。
- ・階段で足が滑り転落し、左肩を負傷。
- ・立ち上がった際、バランスを崩して尻もちをつき、腰部を骨折。



注意しましょう！



- ・整理整頓し、コード類などの躓きやすいものを片付ける。
- ・床の段差をなくす工夫をする。
- ・浴槽・階段などの滑りやすい場所に手すりを設置する。

〈Point!〉

高齢者が骨折する原因のほとんどが **転倒** によるものです。骨粗鬆症などで骨が脆くなっていてささいな転倒でも骨折してしまいます。また一度ケガをすると治りにくい特徴があります。ケガには十分注意して生活しましょう。

転倒・転落時の応急処置

意識がある場合は、どこが痛いかなどケガの状況について調べます。

「**出血していたら**」 清潔なハンカチなどで傷口を覆い、強くおさえます。

「**腫れがある場合**」 氷水などを使い、腫れている部分を冷やします。

声をかけても返事がない。意識がないと思ったらすぐに救急車を呼びましょう！！

誤嚥



高齢になると、食べ物を飲み込む力が弱くなります。嚥下障害により、食べ物を詰まらせやすくなり餅・パン・麺・刺身・肉など、様々な食べ物が喉に詰まる原因となります。また、水や食べ物を飲み込む際に嚥下機能の低下により、食べ物が肺に入り込んでしまう誤嚥性肺炎になる危険があります。

注意しましょう！



- ・食べやすい大きさに切りましょう。
- ・飲み物を適度に摂りながら食事をしましょう。
- ・しっかり嚙んでから飲み込むようにしましょう。

誤嚥(窒息)時の応急処置

物を詰まらせ、意識がある場合は本人に強い咳をさせるようにしましょう。咳を促しても出ない場合は、「はいがこうだほう背部叩打法」を行います。

- ・傷病者を前かがみにし、頭が低くなる姿勢にします。肩甲骨の間を手の平で力強く詰まった食べ物が出てくるまで叩きます。
- ・傷病者がぐったりして意識が無くなった場合は、心肺蘇生法を実施します。
- ・食べ物を詰ませた時点で救急車を呼びましょう。

入浴時の注意点

入浴中の事故は溺水だけでなく、心筋梗塞や脳卒中などの病気が原因で起こることがあります。本人が注意するとともに、周りの家族が一緒になって事故防止を行うことが大切です。

入浴中の事故を防止するため、以下の点について確認しておきましょう。

- ・入浴前に脱衣所や浴室を温めましょう。
- ・薬を飲んだ後の入浴は控えましょう。
- ・入浴する前、家族に一声かけてから、入浴しましょう。
- ・食後の入浴や飲酒後の入浴は控えましょう。
- ・ときおり家族から声をかけましょう。

家族のちょっとした気配りで高齢者の事故を防げます。

いつまでも健康で過ごせるよう、事故の予防に努めましょう。



担当 松代消防署