

平成 30 年 9 月 12 日

御注意ください！日常生活での高齢者の転倒・転落！

－みんなで知ろう、防ごう、高齢者の事故 ①－

消費者庁では、高齢者¹の事故防止の取組を進めるため、厚生労働省「人口動態調査」の調査票情報及び東京消防庁「救急搬送データ」を基に高齢者の事故の状況について分析を行いました（別紙）。

高齢者の事故のうち、「転倒・転落」によるものは「死亡者数」、「救急搬送者数」とともに多く、毎年継続的に発生しています。

高齢者の転倒・転落は、骨折や頭部外傷等の重大な傷害を招き、これが原因で介護が必要な状態になることもあります。転倒・転落事故は、高齢者本人だけでなく、家族や親戚の方、近隣、地域の方など高齢者の身近にいる方々が意識することで防ぐことができます。

高齢者の転倒・転落事故を防止するために、特に以下の3点について確認しておきましょう。

（1）生活環境を確認

高齢者の生活環境を確認し、段差など高齢者にとって危険となる箇所を減らしたり、転倒しても大ケガに至らない工夫をしたりしておきましょう。

（2）身体の状態を確認

加齢による身体機能の低下、転倒につながりやすい特定の疾患、薬の副作用による転倒の可能性など、高齢者の身体の状態について確認しておきましょう。

（3）事故時の対処方法を確認

転倒・転落事故が発生した場合に、どのような対処をしたらよいかを確認しておきましょう。

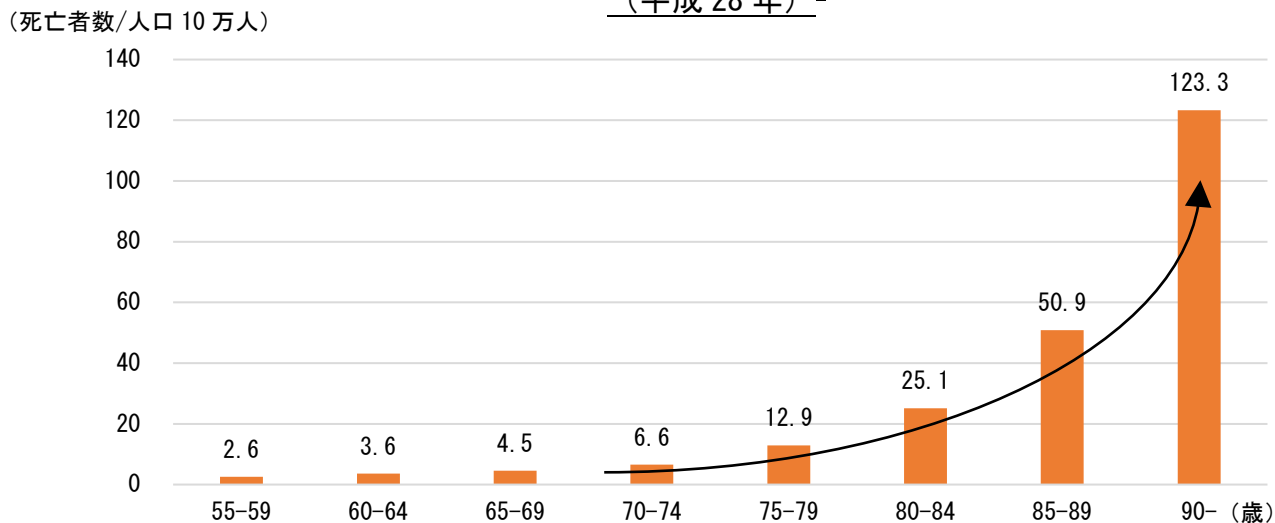
1. 高齢者の転倒・転落事故の発生状況

（1）高齢者の転倒・転落事故による死亡者数

高齢者の転倒・転落事故による死亡者数を年代別に人口 10 万人当たりで見ると、年代が上がるにつれて増加することが分かります（図 1、別紙図表 6）。特に 75 歳以上になると 5 歳年齢が上がるごとにほぼ倍増する傾向にあります。

¹ 本資料では 65 歳以上を高齢者として集計を行った。なお、65 歳～74 歳を前期高齢者、75 歳以上を後期高齢者としている。

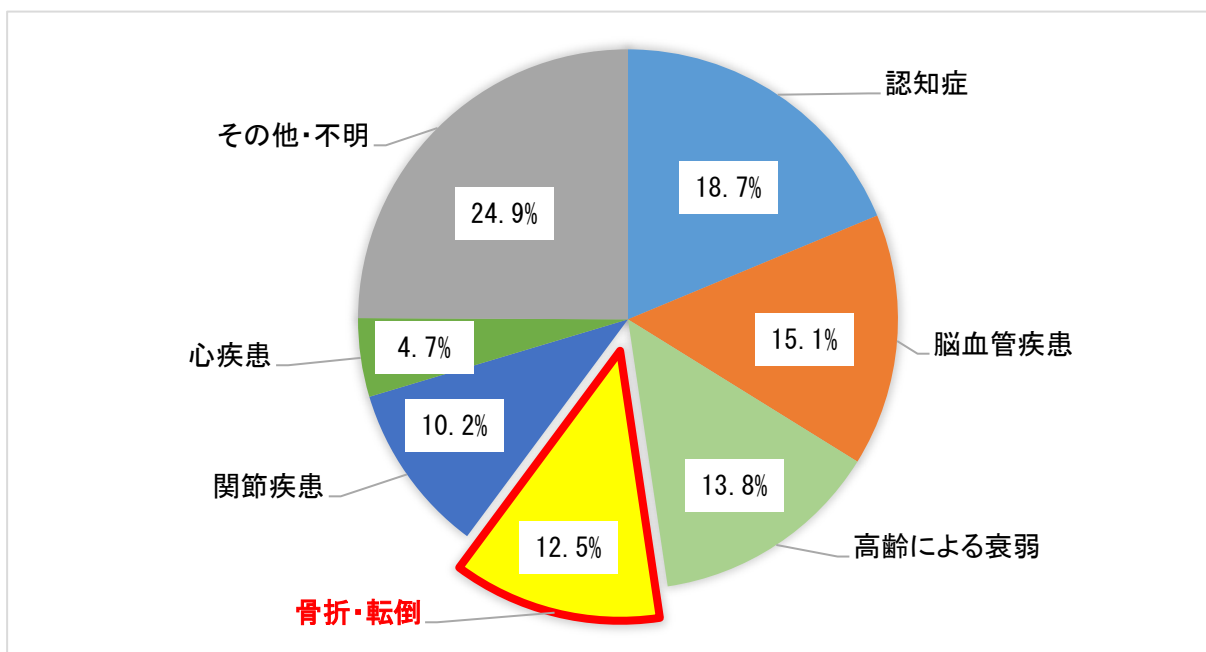
図1. 高齢者の転倒・転落事故による年代別人口10万人当たりの死亡者数
(平成28年)²



(2) 高齢者の介護が必要となる原因

厚生労働省「国民生活基礎調査(平成28年)」によると、高齢者の介護が必要となった原因として、「骨折・転倒」は、「認知症」、「脳血管疾患」、「高齢による衰弱」に次いで、4番目に多い原因となっており、事故によるものでは一番大きな原因となっています。

図2. 高齢者の介護が必要となった主な原因(平成28年)³



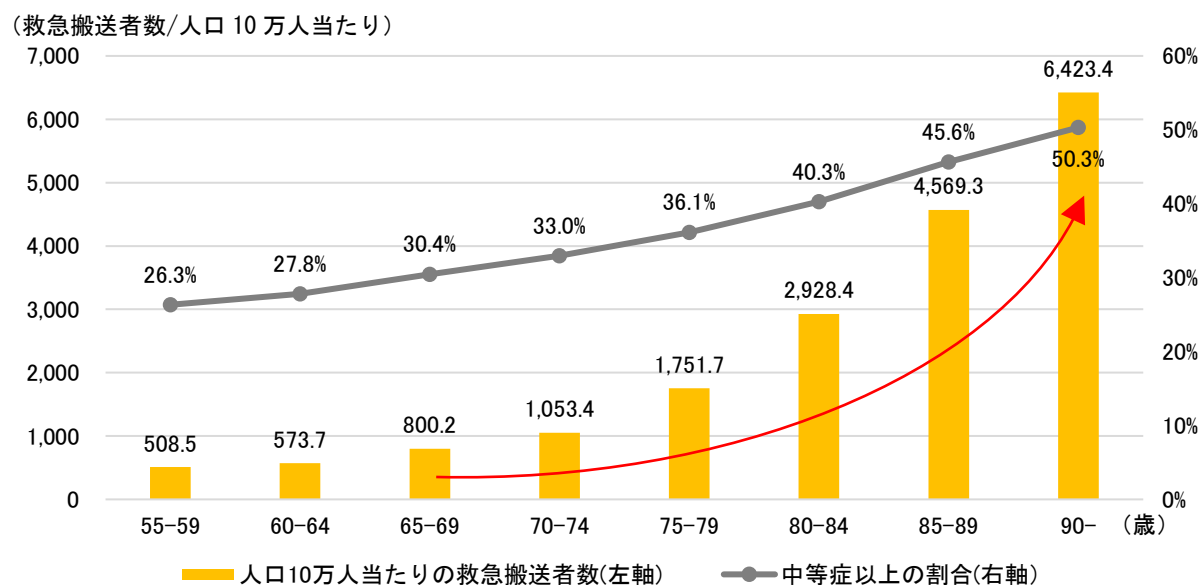
² 厚生労働省「人口動態調査」調査票情報を基に消費者庁で作成。

³ 厚生労働省「国民生活基礎調査」(平成28年)4介護票 第2巻 第16表「介護を要する者数、介護が必要となった主な原因・通院の有無・性・年齢階級別」(熊本県を除いたもの)を基に消費者庁で作成。

(3) 高齢者の転倒・転落事故による救急搬送者数

発生している事故の傾向を見るため、死亡に至らないまでも、救急要請された事故に関する情報として、東京消防庁管内における高齢者の転倒・転落事故による救急搬送者数を年代別に人口10万人当たりで見ると、65歳～69歳の年代から、年代が上がるにつれて搬送者数が増加するとともに、「中等症」⁴以上の割合も増えており、危害の程度も重くなりやすい傾向が見られます（図3）。

図3. 転倒・転落事故による年代別救急搬送数（平成28年）⁵



(4) 高齢者の転倒・転落事故の事例

医療機関ネットワーク⁶には、高齢者の事故情報が平成22年12月から平成30年8月末までに3,964件寄せられており、そのうち、転倒・転落事故が1,766件と、最も多くなっています。

【事例1】

孫をお風呂に入れていた際、転倒し、プラスチック製の椅子で腹部を打撲した。自宅にて様子を見ていたが、転倒から7～8時間後、不穏な状態が出現したため、救急要請。心肺停止で病院搬入。左腎損傷、脾損傷、後腹膜血腫、腸間膜血腫があり死亡。
(事故発生日月：平成30年5月 60歳代女性)

⁴ 生命の危険はないが、入院を要するもの。

⁵ 東京消防庁「救急搬送データ」を基に消費者庁で作成。

⁶ 「医療機関ネットワーク」は、参画する医療機関（平成30年6月時点で24機関）から事故情報を収集し、事故の再発防止に役立つための、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）です。

【事例2】

自宅の階段 12 段目から転落した。頭部及び下腿部から出血。急性硬膜下血腫で入院。
(事故発生年月：平成 30 年 4 月 80 歳代男性)

【事例3】

靴下をはいているとき、ふらつき右手をついて転倒した。痛みが強く救急外来受診したところ、腕を骨折していた。
(事故発生年月：平成 29 年 12 月 80 歳代女性)

【事例4】

自宅玄関でつまずき、転倒した。後頭部に 4 c m の切り傷ができ、大腿骨を骨折した。
(事故発生年月：平成 29 年 7 月 70 歳代男性)

【事例5】

自宅のベッドから転落し、右大腿骨及び左脛骨を骨折した。
(事故発生年月：平成 29 年 3 月 80 歳代女性)

【事例6】

高さ約 2 m の脚立を使用中、バランスを崩し肩から落下。外傷性くも膜下出血及び頭蓋骨骨折で入院。
(事故発生年月：平成 28 年 4 月 70 歳代男性)

【事例7】

自宅室内でよろけて転倒し、テレビの角に頭部を打ちつけた。出血が止まらず救急搬送された。救急外来内でのトイレで排尿中、意識消失及びけいれんがあり、入院となった。
(事故発生年月：平成 24 年 7 月 80 歳代女性)

以上のように、転倒・転落事故は高齢者の日常生活でも発生し、死亡に至るおそれがあるだけでなく、骨折や頭部外傷等の重大な傷害を招くことがあり、それが原因で介護が必要な状態になることもあるため、注意が必要です。また、前期高齢者（65歳～74歳）に当たる65歳から事故が発生しやすくなっていること、年齢が上がるほど、事故が増え、危害の程度も重くなり、特に後期高齢者に当たる75歳以上になると更に死亡者数も増えていることを踏まえて、日頃から事故の発生及び事故の重篤化を防ぐ対策を行い、備えておくことが重要と考えられます。

2. 高齢者の転倒・転落事故を防ぐためのアドバイス

(1) 高齢者の生活環境を確認し、事故の原因となるものを減らしましょう

高齢者の転倒・転落事故の多くは家庭内のリビングや、階段、廊下、玄関などで起きています。家庭内の環境を改めて確認しておき、段差など高齢者にとって危険となる箇所や負担になる箇所を減らしましょう。部屋の入口などの段差には、引っ掛かりができていないかを確認し、段差解消用スロープ板を取り付けるなどの工夫をしましょう。そのほかにも、階段には手すりを設ける、足元が見えづらい場所には明るい照明器具を増やす、床や階段につまずきそうなものや引っ掛かりやすいカーペット、マットを置かない等、高齢者の生活動線上にある事故の原因となるものを減らしましょう（別添資料）。

外出時は、自分が通り慣れている道路や店舗内でも、僅かな段差（道路の境目、店舗の入口）につまずいたり、水濡れ（マンホールの上、店舗のフロア）により滑って転倒する場合があります。ふだんよく利用・通行する場所の危険な箇所については確認しておき、特に雨の日などには足元に注意するようにしましょう（別添資料）。

また、転倒・転落しやすくなっている人などで転倒を防ぐのが難しい場合は、ベッドのある部屋には衝撃吸収用マットを敷くなど、転倒しても大ケガに至らないような環境面の工夫もしておきましょう。

(2) 高齢者の身体の状態について確認し、注意しておきましょう

高齢者は加齢による身体機能の低下、特定の疾患⁷、服用している薬の副作用など、転倒・転落を起こしやすい危険因子を数多く持っています。そのリスクを理解せずに、「いつもやっているから大丈夫」、「まだ若いから大丈夫」といった過信や油断により行動すると、事故の原因になります。高齢者に特徴的な身体の状態を正しく認識、把握しておくことが重要です。

特に筋力やバランス機能などの身体機能は高齢になるほど低下するため、つまずきやふらつきが多くなり転倒するリスクが高まります。筋肉や骨などの機能を維持するには、ふだんからのバランスのよい食事と運動の習慣も重要です。日頃から、動ける範囲でこまめに身体を動かす習慣をつけ、体力測定などで自分の体力の変化を確認するようにしておきましょう。

また、高齢者は持病等により、服用している薬も複数になりがちですが、睡眠薬、高血圧薬、糖尿病薬などには、副作用としてふらつき、立ちくらみ、転倒などが起きやすくなるものがあります。薬を飲んだ後にこれらの副作用が現れる方は、主治医に相談してみましょう。副作用が起きにくい薬に変更したり、薬の量を減らしたりしてもらえる場合があります。

⁷ 脳卒中の後遺症、認知症、パーキンソン病及び視力障害など。

本人だけでなく家族などの周りの人も、体力測定の結果や持病、服用している薬について知っておくようにするなど、ふだんから高齢者の身体の状態について確認しておき、注意するようにしましょう。

(3) 事故が発生したときの対処法を確認しておきましょう

家族などの周りの人は、万が一事故が発生したときに、迅速に対処ができるよう、以下の点に注意して、対処法を事前に確認しておきましょう。

① 状態をよく観察しましょう

慌てて起こそうとせず、「痛いところはないですか？」と声かけをして、意識があるかを確認し、痛がる部分に腫れや変形などの異常がないか、顔面蒼白になっていないか、冷や汗が出ていないかなどを観察しましょう。

② 救急車を呼ぶか判断を迷ったら

意識がない、呼吸がない、明らかに異常があるなどの場合には、迷わず 119 番で救急車を呼びます。

救急車を呼ぶか判断を迷った場合には、アドバイスを受けるため、かかりつけ医に連絡を取るか、#7119 等の救急電話相談をご利用ください。なお、実施の有無や電話番号については、地方公共団体によって異なりますので、お住まいの地方公共団体にご確認ください。

また、Web、スマートフォンで、該当する症状に応じて緊急度の判定を支援し、利用できる医療機関や受信手段の情報を提供するアプリ「Q助」は、どなたでも無料で利用できるのです、ご活用ください。

http://www.fdma.go.jp/neuter/topics/filedList9_6/kyukyu_app.html

③ 時間がたってから異常が出る場合もあります

転倒・転落直後は問題がない場合でも、時間がたってから異常が出てくる場合があります。転倒後に立ち上がれるようになっても、ふだんと違って歩き方がおかしくないか、話すときに舌にもつれがないかなどを周囲の人が気にかけるようにし、少しでも気になったら病院を受診するようにしましょう。

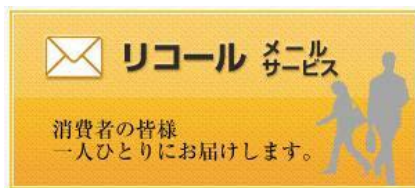
3. 高齢者の転倒・転落事故に関して正しい情報を収集しておきましょう 公的機関の提供する情報等、事故防止のための正しい情報を確認しておきましょう。

○消費者庁「リコール情報サイト」

http://www.recall.go.jp/all_ages/detail.php?rci=00000016241

ベッド、車椅子、歩行補助車、踏み台などの高齢者が使用する製品の中には、転倒の原因となる不具合があることが判明し、リコールが行われている製品があります。また、杖や手すり、ベッド用サイドレールなど、転倒防止のために使われる製品の中にも、強度不足やすき間に挟まれて死亡する事故等が原因でリコールが行われている製品もあります。高齢者が使用している製品が、リコール対象製品でないかを確認しておくことも大切です。消費者庁の「リコール情報サイト」では、介護用品や高齢者による事故が多い製品について特集ページとしてまとめて掲載していますのでご確認ください。

○消費者庁「リコール情報メールサービス」



<http://www.recall.go.jp/service/register.html>

メール配信サービス「リコール情報メールサービス」は、「リコール情報サイト」に掲載している担当省庁等が公表したリコール情報をメールで無料（通信料金は除く）提供するものです。高齢者等向けのみの配信登録も可能です。

○独立行政法人国民生活センター「見守り新鮮情報」



http://www.kokusen.go.jp/mimamori/mj_mgtop.html

高齢者・障害者を対象とした無料（通信料金は除く）のメールマガジンで、「今、どんな手口で勧誘が行われているのか」、「どんな製品事故が発生したのか」などをお知らせしています。

○総務省消防庁 救急お役立ちポータルサイト

救急車を呼ぶべき症状の解説や高齢者の救急事故防止のポイントをまとめたリー

フレットなど、救急について理解を深めてもらうための様々なコンテンツを紹介している消防庁のポータルサイトです。

http://www.fdma.go.jp/neuter/topics/fieldList9_6.html

○公益財団法人テクノエイド協会「福祉用具ヒヤリ・ハット情報」

大きな事故やケガを未然に防止するとともに、適切な福祉用具の利用に役立てていただけるよう、製品の不具合に起因しない事故や、福祉用具の利用に関わるヒヤリ・ハット事例を掲載しております。

<http://www.techno-aids.or.jp/hiyari/>

<本件に関する問合せ先>

消費者庁消費者安全課

加藤、山川、田中

TEL : 03 (3507) 9137 (直通)

FAX : 03 (3507) 9290

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

参考：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

高齢者の転倒は、大腿骨骨折や頭部外傷等の重大な傷害を招き、これが原因で寝たきりや要介護状態になるほか、死に至ることもあり、高齢者本人や家族にとって負担が増すだけでなく、地域社会や国にとっても解決すべき大きな社会的課題となっています。

誰しも年をとり、若いときと比べて身体の機能は低下していきます。転倒を防ぐには、食事や運動で筋肉や骨などの機能を維持することに加え、仕事や家事、趣味、地域活動など、ふだんの暮らしの中で頭を動かし、身体を動かし、心を動かすことが大切です。また、高齢者の転倒の多くは家庭内で起きているため、転倒の原因となる段差を解消したり、転倒しないよう手すりを設置したり、部屋の整理整頓をするなど、転倒予防には家族の協力も不可欠です。

日本転倒予防学会では、毎年10月10日を「転倒予防の日」とし、日常生活の中でどのようにすれば高齢者の転倒を防げるかの啓発活動を行っています。年齢を重ねても健やかで実りのある日々を送るために、転倒予防について家族の中で話し合いをする機会にして頂ければ幸いです。

○日本転倒予防学会



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

高齢者に「安全で効果的で楽しい」転倒予防法を普及、啓発するためのサイトです。