

# 事故の原因を知って対策をしましょう！

## 高齢者向けの予防救急

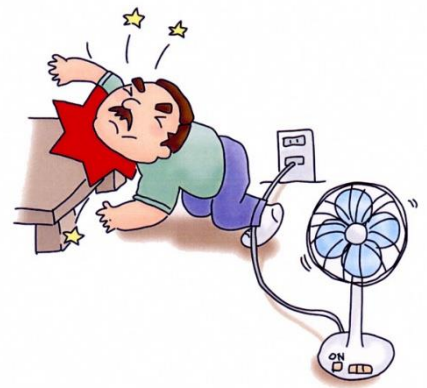
### 1 居間・廊下

居間や廊下には転倒の原因となる危険が多くあります。

少しの段差や床に置いてある物、暗所なところも、つまずきの原因になります。

#### 【事件事例】

- 電気コードにつまずき転倒、顔面を負傷した。
- 廊下で足を滑らせ転倒、腰部を負傷した。
- 座布団につまずき転倒、頭部を負傷した。



#### 【予防策】

- ◆ 整理整頓を心がけましょう。
- ◆ コード類は、長くならないように整理しましょう。
- ◆ 床に物を出しっぱなしにしないようにしましょう。
- ◆ 靴下・スリッパは滑りにくいものを履きましょう。
- ◆ 夜間は足元を照らすライトを設置しましょう。



## 2 階段

階段の事故は、「上り」より「下り」の方が多く発生しています。

階段からの転落は骨折などの原因になります。

### 【事件事例】

- 階段を下りる際に足を滑らせ転落、足を骨折した。
- 階段を下りる際に足を踏み外し、足首を負傷した。
- 階段を上る際に段差につまずき転倒、顔面を負傷した。



### 【予防策】

- ◆手すりを取り付けましょう。
- ◆滑り止めシートなどを貼りましょう。
- ◆段差部分に目立つ色や光るテープを貼りましょう。
- ◆両手に荷物を持って上り下りしないようにしましょう。
- ◆すその長いズボンなどを履いて上り下りしないようにしましょう。



### 3 浴室

浴室の床は滑りやすいため転倒事故が発生しています。

外気が冷え込む季節の入浴は、体温の急激な変化で、脳卒中や心筋梗塞などのリスクが高まります。



#### 【事件事例】

- 浴室の床で滑り転倒、腰部を負傷した。
- 入浴した母親が、お風呂から出てくるのが遅かったため、様子を見に行ったところ、浴槽内で顔が浸かった状態で意識が無かった。

#### 【予防策】

- ◆浴室の床を滑らない工夫や手すりを付けましょう。
- ◆冬期、脱衣所や浴室を暖めておきましょう。
- ◆高温や長時間の入浴は避けましょう。
- ◆浴室の扉の鍵は閉めずに入りましょう。
- ◆高齢者の入浴時間をチェックしておき、「湯加減はどう？」などたまに声をかけましょう。



## 4 窒息・誤嚥<sup>ごえん</sup>

食事中に突然、呼吸の異常や自分の喉を親指と人差し指でつかむ動作(チョークサイン)をした場合は、窒息や誤嚥<sup>ごえん</sup>を疑って下さい。高齢者では加齢と共に食物を咀嚼<sup>そしゃく</sup>する力や嚥下<sup>えんげ</sup>機能が低下するため食事中に喉に物が詰まるといった、窒息や誤嚥<sup>ごえん</sup>が発生しやすくなります。

◎誤嚥…異物が誤って気道内(空気の通り道)に流入すること。

### 【事件事例】

- 父親が食事中に餅を喉につまらせ意識が消失した。
- 母親が食事中にゼリーを喉につまらせ意識が無くなり、呼吸が停止した。

### 【予防策】

- ◆つまりやすいものは、最初から細かく切ってから食べましょう。
- ◆一口量を多くせず、食物を口の前の方に摂り込みましょう。
- ◆食事の際は、誰かがそばにいて注意して見てみましょう。
- ◆救命講習の受講→心肺蘇生法や異物除去法などの応急手当を学び、いざという時に備えましょう。

