



今回の救急豆知識は高齢者に多発する事故の防止について考えてみましょう。

原因

高齢者の事故は加齢と共に、骨、筋肉、内臓、感覚器など、様々な体の部分が本人が思っている以上に衰え、思わぬ場所、思わぬときに発生しています。事故の半数以上は家庭内において発生しており、主な事故は階段や脚立からの転落、浴室や段差での転倒、食べ物の誤嚥（喉につかえる）、調理中の着衣着火や浴室の湯によるやけどなどです。これらの事故による怪我は高齢になるほど重症化しやすい傾向にあり、転落・転倒事故では打撲・骨折により療養期間が長期化しやすく、食べ物の誤嚥・着衣着火などによるやけどは多くが死亡事故に繋がっています。また、浴室やトイレにおいて居室との温度差により身体に大きな負担がかかることで、脳卒中や心筋梗塞などの発作が起きて浴槽での溺死に至ることもあります。



対策 1. 身の回りの事故防止



- ☆家庭内の段差を無くし、手すりを設置する。
- ☆階段・廊下・玄関などに明るい照明や足元灯を設置する。
- ☆床や階段につまずきそうな物を置かないようにする。
- ☆すべりやすい履物を履かないようにする。
- ☆脚立やはしごを利用するような高所での作業はなるべく避ける。
- ☆食事はゆっくり食べて、餅等の粘性のあるものは細かく切る。
- ☆調理など火気を使用するときは、防火性のエプロン等を使用する。
- ☆入浴前に浴室・脱衣所等を暖房して室温差を無くす。
- ☆身の回りの生活用品は、使いやすく安全性の高いものを利用する。

2. 健康管理で事故防止

高齢になると若い時よりは身体機能が低下する事は避けられませんが、健康なうちに日頃から体を動かす事を心がけ、市町村の福祉施設などで開催される運動指導や高齢者も参加できる生涯スポーツプログラムなどを利用し積極的に健康増進をはかることもよいでしょう。

