

高齢者の転倒要因とその予防に関する考察

The discussion about cause and prevention of falling in elderly

1K08A117

指導教員 主査 中村千秋 先生

清水泰平

副査 野中利子先生

【はじめに】

日本の総人口は、2011年10月1日現在、1億2,780万人であり、65歳以上の人口は過去最高の2,975万人となり、65歳以上の人口が総人口に占める割合は23.3%となった。

2000年4月より実施された介護保険制度において、要介護者は2000年では218万人であったが、2011年では508万人と、11年で2倍以上に増加している。要介護者が介護を必要とした主な原因の1つが転倒・骨折である。転倒・骨折が、介護が必要となった主な原因に占める割合は、脳卒中(24.1%)、認知症(20.5%)、老衰(13.1%)に次いで、10.2%となっている。

転倒は高齢者のQOLを低下させ、さらに、様々な健康障害を引き起こす可能性がある。高齢化が進むわが国において高齢者が生き生きと充実した生活を送るためには、健康上問題が発生してから治療するのではなく、健康上の問題を未然に防ぐ予防医療を積極的に行っていかなければならない。そこで本論文では転倒要因を挙げ、転倒予防に関して考察する。

【第I章】

1997年に介護保険法が成立し2000年施行された。2003年に第1号保険料の見直し、介護報酬の改定が行われ2005年に介護保険法の一部が改正された。この2005年の制度改革では、予防重視型の介護システムへと転換、新たなサービス体系の確立、サービスの質の向上、負担のあり方、制度運営の見直しなどの視点で、介護保険制度が見直された。

介護保険制度のスタート後、要介護認定者は増加したが、その中でも特に軽度(要支援、要介護1)の要介護者数が大幅に増加した。高齢化に伴い介護給付費も年々増加しており、今後も増加すると予測されている。これらのことから、要支援・要介護者になる恐れがある者が要支援・要介護状態にならないように、要支援者が要介護者へ重度化しないよう「介護予防」を重視した制度の確立を目指すこととなった。

【第II章】

東京消防庁の「火災と日常生活事故のデータからみる高齢者の実態(2009年中)」によると、東京消防庁管内の2009年中の救急搬送人数は58万1,358人で、その内、高齢者の搬送人数は24万9,566人であった。その24万9,566人の内、急病による搬送人数は17万2,723人、一般負傷は4万6,049人、交通事故は9,186人、水による事故は250人、その他2万1,358人であった。一般負傷により搬送された高齢者を事故発生時動作別にみると、「転倒」が72.1%(3万3,198人)

と最も多く、次いで「転落・滑落」8.8%(4,032人)、「窒息・異物」2.8%(1,305人)となっており、一般負傷により搬送された高齢者数の8割以上を「転倒」「転落・滑落」が占めている。

【第III章】

転倒は、加齢による運動能力の衰えなどの内的要因(身体的要因、精神的要因)と、段差や履物などの外的要因が複雑に関連して発生する。

これまで高齢者の転倒に関連する身体的要因として、立位姿勢保持能力との関連、大腿四頭筋や大腰筋、前脛骨筋などの下肢筋力との関連、足関節可動性との関連、足把持力との関連、足趾の接地不良との関連、などが報告されている。また、精神的要因として、転倒後の恐怖感との関連、注意力との関連、うつ病との関連などが報告されている。

転倒の外的要因として、階段・段差、滑りやすい床・路面、穴・凹凸、濡れた床・路面、暗さ(照明)、コード、マット、絨毯など、環境によるものや、履物、衣類などが挙げられる

【第IV章】

メディカルフットケアを施すことで、足把持力を安全に向上させることができ、バランス能力を高めることで転倒予防につながると考えられる。

転倒を経験した者は恐怖感から、引きこもりがちになり身体機能の低下やうつ病となり、それによって注意力が低下し転倒が起こると考えられる。

【まとめ】

我が国は、現在超高齢社会を向かえ様々な問題が出てきている。特に要介護高齢者が増大し、それに伴い介護費、社会保障費が増加しており、このままでは高齢者を支え続けることは困難である。そこで、高齢者が健やかに自立して生活を送ることが出来るように、要介護高齢者の主な原因の1つである「転倒」の予防に必要なことは何か考察した。

転倒を防ぐために、住環境、特にリビング・自室の見直し、メディカルフットケアによる把持力向上、転倒後恐怖感へのケアが必要である。