

高齢者(65歳から)の事故

1. 転倒・転落

高齢になるにつれ身体のバランスがとりにくくなり、つまずいたり滑ったり、転倒した時、手や足が骨折しやすいのも高齢者の特徴です。ちょっとした事で転倒しやすくなります。また、自宅での転倒の割合が大きいのが現状です。

《予防策》

- ・廊下や階段・浴室には手すりを付けましょう。
- ・敷居やカーペットなどの段差をなくすなど、バリアフリー化に努めましょう。
- ・履物が原因で転倒する場合があります。歩きやすく、滑りにくい履物を選びましょう。
- ・日ごろから、体調・体力管理に気をつけましょう。



2. 寒暖の温度差

高齢者の救急要請の原因で多いのは、脳や心臓の病気です。特に寒い時期(11月から3月)は夏場の暑い時期に比べて多く発生しています。浴室や脱衣所で急な温度変化があると、脳や心臓に大きな負担がかかり、脳出血や心筋梗塞などを引き起こしてしまいます。

《予防策》

- ・浴室や脱衣所などを入浴前に暖めて、できるだけ温度差をなくしましょう。
- ・お湯が熱いほど体温は早く上昇します。42度のお湯に10分つかると体温は38℃付近まで上昇します。41℃以下のお湯に10分以内に入浴するようにしましょう。
- ・誰にも知らせずに入浴することで入浴中に、もし意識を消失してしまったりすると気づかれないままになってしまいます。誰かに声をかけてから入浴しましょう。また、一緒にお住まいの方は、時々声をかけてあげましょう。



3. 誤嚥・窒息

食事中の高齢者に多く発生しています。喉に詰まる食べ物の代表は「餅」ですが、「肉」や「刺身」などによる事故も発生しています。食べ物を細かく刻み、少しずつ食べるように注意しましょう。

《予防策》

- ・よく嚥んでから食べていますか？
よく嚥まずに飲み込んでしまうと食べ物を口や喉に詰まらせてしまう可能性が高くなります。よく嚥んでから飲み込みましょう。また、初めから小さく切っておくことも必要です。
- ・お茶など水分を取りながら食事をしていますか？
口や喉が潤いていたりすると、食事が口や喉を通りにくくなります。水分を取ることで詰まらせることを予防することができます。



※口や喉に食べ物を詰まらせている人を見かけたら次のことを行ってください。

- ① 119番通報を誰かに依頼し、自分で咳ができるようであれば、できるだけ咳を続けさせてください。
- ② 咳ができないようであれば、背部叩打法(はいぶこうだほう)または、腹部突き上げ法を行ってください。

背部叩打法

手の付け根で肩甲骨の間を力強く、何度も繰り返したたきます。



腹部突き上げ法

後ろから抱えるように腕をまわします。片手で握りこぶしを作り、その親指側を相手のへそより上で、みぞおちの十分下方に当てます。その手をもう一方の手で包み込むように握り、すばやく手前」に向かって、圧迫するように突き上げます。



※妊婦や乳児に対して腹部突き上げ法は行ってはいけません。

※反応が無くなったら心肺蘇生法を実施して下さい。