



転ばぬ先の履物選び

リスクマネージャー(リハビリテーション科 主任) 太田 匡彦 まさひこ

市立病院では、良質で安全な医療の提供が行えるように、医療安全管理(リスクマネジメント)指針を定めています。その指針に基づき、各部署には事故防止対策の中心的な役割を担うためにリスクマネージャーを置いています。その活動の中には、転倒転落事故を担当するグループもあり、それらに関する情報収集と分析について、他職種と連携しながらリスクマネジメントを行っています。

全国で1年間に「転倒」を経験したことがある高齢者は3人に1人といわれています。厚生労働省が行った調査によると、平成28年の「高齢者の『不慮の事故』による死亡者数」の種類別の割合は、窒息24.7%、転倒・転落20.7%、溺死19.6%、交通事故8.9%となっており「転倒・転落」が第2位を占めています。

転倒の要因としては、バランス機能や筋力の低下、視力障がいなどの身体的な要因と、不適切な履物の使用や滑りやすい床などの環境的な要因があり、この両方の危険が重なることで転倒が発生しやすい状況となります。死に至らない場合でも、転倒によって生じる外傷、中でも骨折は身体機能や生活機能に大きな影響を及ぼし深刻な問題となります。また、転倒後に外傷

がなくても転倒への恐怖感や不安から、自立歩行が可能であるにも関わらず歩行障がいを来すこともあります。この転倒後の心理的变化は、結果的に外傷を生じた場合と同様に、生活機能の低下を引き起こす可能性があります。

転倒を防止するための有効な手段として、運動、住宅改修(住宅の環境を整える)、履物選びなどがあります。履物を選ぶときは、履物の形状と重量を考慮することが大切です。スリッパやサンダルなど踵かかとの部分がない履物や、重たい履物を履いて歩いていると、すり足になってしまい、つまずきの原因となります。そのため当院では歩行時の転倒を未然に防止するために、スリッパではなく踵の部分がある履物を推奨しています。また、滑りやすい床には滑りにくい靴底が有効ですが、滑りにくい床では摩擦が強くなり歩行時につまずく場合があります。そのため履物を選ぶ際は、床の滑りやすさの程度に応じて試し履きをしてから選ぶようにしましょう。さらに履物のつま先部の高さが低いと、ちょっとした段差につまずきやすくなります。

転倒を事前に防止するために、これらの点に気を付けながら履物を選んでみてはいかがでしょうか。

1月の救急医療機関

	外科休日当番医 (8:30～翌8:30)	歯科休日当番医 (9:00～12:00)	電話番号	住所
1日(金)	滝川脳神経外科	フジタ歯科	0125-24-8211	滝川市朝日町東4丁目1-4
2日(土)	市立病院	しらかば歯科	0125-76-4181	新十津川町中央308-16
3日(日)	滝川脳神経外科	さいとう歯科	0125-77-2088	雨竜町字満寿33番地24
10日(日)	滝川脳神経外科	若葉台病院	0125-75-2266	滝川市江部乙町1452番地1
11日(月)	市立病院	神山歯科医院	0125-32-2575	赤平市錦町1丁目3
17日(日)	滝川脳神経外科	定岡歯科医院	0164-32-4118	妹背牛町1区9
24日(日)	市立病院	さとう歯科医院	0125-53-3710	砂川市空知太東1条3丁目1-12
31日(日)	滝川脳神経外科	いち花歯科クリニック	0124-22-2207	芦別市本町28番地18

※1日～3日の歯科休日当番医は9:00～13:00。

※市立病院…Tel 22-4311/ 大町2丁目2-34 滝川脳神経外科…Tel 22-0250/ 西町1丁目2-5

休日の内科・小児科の診療は市立病院で受け付けます(8:30～翌8:30)。

平日の時間外診療の協力医療機関については当番病院案内ダイヤル(Tel 22-2299)でお知らせします。