



転ばぬ先の杖 ―転倒事故に注意―

年齢を重ねるにつれて、ふとした瞬間に「よろける」「つまずく」「立ち上がったときにふらつく」、ことが少しずつ増えてきたと感じる方も多いのではないのでしょうか。これは、誰にでも起こりうることです。ちょっとした段差や濡れた床が思いがけない事故につながる可能性があります。

消費者庁の調査によると、家庭内での事故の多くは「転倒・転落」「入浴中の溺水」「窒息」によるもので、特に転倒・転落は骨折や頭部外傷につながりやすく、生活の質を大きく左右することがわかっています。



●老化は生体の化学反応の積み重ね

加齢による体の変化は、単なる「衰え」ではなく、細胞や分子レベルでの代謝や伝達の変化によって起こる、いわば”化学的な現象”です。

・筋肉の変化

高齢では神経減少やホルモン低下、タンパク質合成不全、酸化ストレスや炎症により筋線維が萎縮・減少し、骨格筋の量が低下し、筋力や身体機能が低下した状態（サルコペニア）を招きます。これは転倒リスクを高める要因となります。

・骨の変化

骨は、骨形成と骨吸収のバランスで保たれています。加齢に伴い、特に女性では閉経後に骨吸収が優位になり、骨量が急激に減少します。また、活性型ビタミン D の生成が腎臓で低下するため、腸からのカルシウム吸収率も低下し、骨粗鬆症が進行しやすくなります。骨の密度と微細構造の変化により、ちょっとした転倒でも骨折しやすくなるのです。



・神経伝達の変化

神経細胞間の情報伝達には、アセチルコリンやドーパミンなどの神経伝達物質が関与しています。加齢によりこれらの物質の合成・分泌が減少し、反応速度や注意力が低下します。その結果、危険への反応の遅れや判断ミスにつながる可能性があります。

●骨折が介護の入り口になることも

東京消防庁の統計では、救急搬送される 65 歳以上の事故の約 8 割が「ころぶ」事故であり、その半数以上が住宅内で発生しています。搬送された人の約 4 割が入院の必要がある怪我であると報告されています。また、厚生労働省の調査によれば、要介護となった主な原因の第 3 位が「骨折・転倒」で、全体の 13% を占めています。つまり、転倒などによる骨折は、介護が必要になるきっかけとして、決して少なくない割合を占めているのです。特に、大腿骨骨折などは、入院・手術・長期のリハビリが必要となり、その後の生活に介護が必要になるケースが少なくありません。

●転ばぬ先の「杖」としてできること

・体のケア

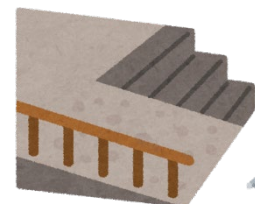
毎日のちょっとした気遣いが大切です。

- ・ 骨や筋肉の材料となる栄養素（カルシウム・ビタミン D・タンパク質など）を意識して摂取する
- ・ 軽い運動やストレッチで、体のバランス感覚や反射力を保つ
- ・ 薬の影響や飲み合わせを定期的に見直し、必要に応じて医師や薬剤師に相談する

・住まいの見直し

家の中には、思わぬ“つまずきの種”が潜んでいます。ちょっとした工夫でリスクを減らしましょう。

- ・ 段差をなくす、手すりをつける、滑り止めを使うなど
- ・ 足元が見やすいように照明を明るくする
- ・ 動線を合理化し、家具の配置や扉の種類（引き戸など）を工夫する



・テクノロジーの活用

進歩している様々な技術を利用しない手はありません。使える機能は日頃から知っておきましょう。

- ・ 転倒を検知するセンサーや見守りカメラ
- ・ 心拍や血圧を測れるスマートウォッチ
- ・ 家族に異変を知らせる通知機能付きの見守りサービス など

事故は、ちょっとした工夫と心がけで防ぐことができます。老化について化学的に理解、客観的に知ること、体の変化を受け入れながら、前向きに備えることができるのです。今できることを、少しずつ始めてみませんか？それが、将来の自分や家族を守るための「転ばぬ先の杖」になるはずです。

参考にした情報

- ・ 消費者庁「みんなで知ろう、防ごう、高齢者の事故」
https://www.caa.go.jp/policies/policy/consumer_safety/caution/caution_009
- ・ 内閣府 令和 4 年高齢者白書
<https://www8.cao.go.jp/kourei/whitepaper/w-2022/html/zenbun/index.html>
- ・ 東京消防庁 救急搬送データからみる高齢者の事故
<https://www.tfd.metro.tokyo.lg.jp/lfe/nichijo/kkhansoudeta.html>
- ・ 公益財団法人長寿科学振興財団 健康長寿ネット：高齢者の病気
<https://www.tyoju.or.jp/net/byouki/index.html>