

転倒や転落を防止するために

入院生活は、ご家庭と違う環境への戸惑いや、ベッド上生活による筋力の低下を生じ、このことが転倒・転落につながり、骨折や怪我をすることがあります。

入院中の転倒や転落事故を防止して、入院生活をより安全・快適にお過ごしいただくために、皆様の御協力をお願いします。



入院中の転倒・転落の要因について

1 衣服・履き物等

- ・履き慣れない靴、滑りやすいスリッパ
- ・サイズが合わない衣服
- ・眼鏡をせず見えにくい中での行動 など

2 ベッドのまわり

- ・ベッド周囲の荷物や床の水で滑る
- ・ベッド上から身を乗り出して行う動作（カーテンの開閉、衣装箱や冷蔵庫に手を伸ばす動作 など）

3 夜間、暗がりの中での動作

4 筋力の低下（運動不足を含む）

5 その他

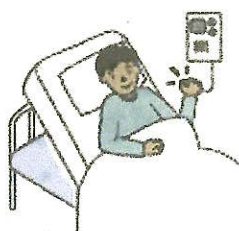
- ・足元のふらつき（下肢脱力感）
- ・運動障害がある場合
- ・立ちくらみ・めまい、貧血、起立性低血圧
- ・発熱や治療による体力消耗時
- ・頻尿、夜間の排尿、尿意を催してトイレを焦る慌てた行動 など
- ・点滴を受けている場合
- ・睡眠薬、向精神薬、血圧降下薬等の内服
- ・乳幼児のお子様
- ・認知力の低下した状態（危険回避が困難）
- ・不安なまま、遠慮して一人で行動すること
- ・一人で大丈夫だと過信して行動すること

1 履き物・衣類等について

- ①スリッパやサンダルは脱げやすいため、自分の足に合った滑り止めの付いた履き慣れた履き物をお勧めします。
- ②ズボン引きずらない裾丈にしましょう。
- ③視力にあった眼鏡を使用しましょう。

2 ベッド上で生活する上での留意点

- ①ベッドに腰を掛けた時、足が床につく高さであることを確認してください。
- ②ベッドから移動するときは、不安定な物（オーバーテーブル、椅子など）を支えにすると危険です。ベッド柵を支えにしましょう。
- ③ベッドの上に立たないでください。
- ④ベッドから身を乗り出して冷蔵庫、衣装箱、床に落ちたものを取る動作は避けてください。
- ⑤つまずくことがありますので、荷物はロッカーに入れ、ベッド周囲に置かないでください。
- ⑥ベッド用ハンドルを使用後は内側に折りたたんでください。
- ⑦水やお茶などをこぼした時、または発見した時はすぐに職員にお知らせください。
- ⑧ナースコールをいつでも利用できるよう、位置を確認しておいてください。



3 夜間のトイレ

- ①暗がりでは動かし、目が暗がりに慣れてから行動しましょう。必要時、ベッドライトを点灯しましょう。
- ②足元がふらつく方は、看護師が介助しますので、ナースコールを押し、必ずベッドの上でお待ちください。
- ③消灯前にトイレは済ませましょう。
- ④尿器やポータブルトイレは使用後病室から片づけます。
- ⑤時間毎に看護師が声を掛け、トイレ介助をすることも可能ですので、ご相談ください。



4 筋力低下予防のための運動と休息

- ①安静度の制限がない場合は、足の指、足首、膝の運動等を行うと筋力低下の防止に有効です。（運動の可否・内容については医師にご相談のうえ、実施してください。）
- ②運動のあとは十分に休息を取り、身体の負担にならないようご注意ください。

歩き方について

- ・足を挙げバランス良く歩く。
- ・遠慮無く手すりを使う。
- ・足元に注意する（段差、廊下の水こぼれ）。

5 足がふらつく（下肢の脱力感）場合 運動機能に障害がある方

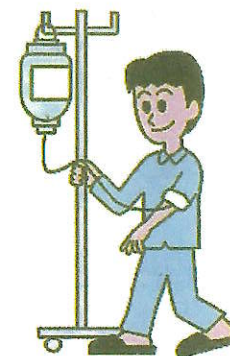
- 歩行** ①歩行バランスが安定しない場合は、介助者と一緒に歩行します。
②手足に麻痺のある場合、健側に介助者が立ち、歩行します。
- 車いす** ①必要に応じ車いすの介助をします。
②車いすに乗る場合は、ストッパーをかけ、静止状態を確認します。ペダルが上がっている状態で乗り降りします。
- 歩行器** ①歩行器を使って歩行する場合は、慣れるまで介助者が必要です。
②歩行器はストッパーが無い場合、歩行器に体重を乗せるのは大変危険です。
③必要時、医師の指示により、運動リハビリを行う場合があります。
- ※トイレでの動作や車いすでの移動などについては、必要時、別途詳しくご説明します。
※トイレに行く時は、遠慮無くナースコールでお呼びください。

6 立ちくらみ・めまいがある場合 貧血、起立性低血圧がある場合 発熱・治療等により体力が消耗している場合

- ①起き上がる時はゆっくり身体を起こし、足をベッドから下ろして、ベッド柵につかまり徐々にゆっくりと立ちましょう。
- ②すぐには歩かないで、バランスが安定していることを確認してから歩きましょう。
- ③ふらつく時は、車いすで移動しましょう。
- ④立ちくらみを感じた場合は、その場にしゃがみ込んでください。

7 点滴を受けている場合

- ①点滴架台の移動はゆっくり行います。
- ②点滴架台はキャスターが動きますので、足をかけたり寄りかかったりするのは危険です。
- ③歩行時は床の段差やコード類に注意しましょう。
- ④治療のための薬剤の副作用を理解して、めまいやふらつきを生じた場合は、その場にしゃがみ込んでください。
- ⑤点滴のための医療機器（輸液ポンプ）は、点滴架台の下方（進行方向の反対側）に設置します。



8 睡眠薬、向精神薬、血圧降下剤を服用している場合

●●● 薬剤と歩行との関係 ●●●

これらの薬剤は、血圧の下降や筋肉の硬直、注意力の低下から歩行バランスに影響を及ぼす場合があります。

夜間途中で目が覚めた時や朝方は、身体がまだ活動態勢に入っておらず、足元がふらつくなど、転倒の危険性が非常に高くなります。

- ①睡眠剤は、消灯前に寝る支度、トイレを済ませてから薬を服用します。
- ②途中で目が覚めた場合は、ふらつかなことを確認してから歩いてください。
- ③ふらつく場合は介助が必要ですので、看護師を呼んでください。



9 乳幼児のお子様

お子様はお母さんの後追いをしますので、ベッド柵を下げたまま目を離すと非常に危険です。ベッド柵は必ず上まで上げましょう。



10 転倒・転落の危険性が高い場合

- ①ベッドからの転落を防ぐため、ベッドの高さを最低限に低くします。
- ②ベッドや車いすから突然立ち上がる等の危険性を生じた場合、安全ベルトを使用して一時的に抑制を行う必要があります。
- ③物忘れをする患者さまや認知力の低下がみられる患者さまの場合は、転落の危険性が非常に高いため、面会の機会を多くするなど、ご家族の協力をいただく場合があります。

《判断能力の低下した患者さまのご家族へのお願い》

- ・患者さまが思わぬ行動を取ることで危険が予測される場合は、安全のため抑制帯等の身体の抑制用具を使用させていただくことがあります。
- ・離床センサーマットを使用していて、面会等で電源をOFFにしている場合は、患者さまの側を離れる時は看護師に必ず声をかけてください。

不安な時はいつでも遠慮無く職員に声を掛けてください。わからないことがありましたら、お尋ねください。