

転倒・骨折・頭部外傷

高齢者に多い疾患－転倒・骨折・頭部外傷

問題 1 誤りはどれ？

- ① 高齢者の転倒・転落は，寝たきりの原因の一つである。
- ② いすから立ち上がる時や座る時は，あまり転ばない。
- ③ 起立性低血圧が原因で転ぶ場合もある。
- ④ ベッドから車いすに移乗しようとして，転落することが多い。

問題 1 解答

誤っているのは②

②いすから立ち上がる時や座る時は、
バランスを崩しやすく、とても転びやすい。

高齢者の転倒による骨折の多くは、座位の状態から立ち上がろうとした際に発生している。

特に認知症を発症して移動能力が不安定な場合は、**尿意や便意がきっかけ**で、立ち上がろうとして転倒するケースが見られる。

本人の**排泄パターン**をつかみ、次の排尿時間を推測して、**早めにトイレ誘導**をすることで、目の届かない状況での転倒を最小限にすることも可能である。

高齢者に多い疾患－転倒・骨折・頭部外傷

問題2 誤りはどれ？

- ①高齢者の骨折で多いのは，大腿骨頸部骨折である。
- ②居室の環境整備では，転倒や転落を防止することはできない。
- ③女性は，閉経を過ぎたころよりホルモンの関係で骨粗鬆症になりやすく，転倒時の骨折が多くなる。
- ④てんかん発作があると，突然に転倒する可能性があるがあるので，頭部の保護が必要。

問題 2 解答

誤っているのは②

②居室の環境整備により，転倒や転落を防止することもできる。

- 床のコンセントで躓かないよう整理する，
- 滑りやすい床には滑り止めのマットを敷く
- 滑り止め効果の高い靴下をはく...など

さまざまな工夫で，転倒予防は可能である。
床に水がこぼれていたのに気がつかず，
滑って転倒して骨折するということもある。

高齢者に多い疾患－転倒・骨折・頭部外傷

問題3 誤りはどれ？

- ①骨折しているかもしれない場合には，疑われる箇所を動かしてみる。
- ②転倒時に頭をぶつけた場合は頭部外傷の危険性が高いので，速やかに受診する。
- ③頭をぶつけた場合，その時には特に問題がなくても，硬膜下出血を起こしていると長い時間をかけて症状が悪化することがある。
- ④転倒や転落後に痛みを訴え，腫れてきた場合は骨折の可能性が高いので速やかに整形外科を受診する

問題 3 解答

誤っているのは①

骨折の疑いがある場合には、**局所はできる限り動かさず**、速やかに整形外科を受診する。

激しい痛みを訴えて骨折したことが分かりやすい場合と、**全く痛みも訴えず骨折したことが分かりにくい場合もあるが**、局所が腫れてきている場合には、速やかに受診することが必要である。

骨折部位により、**手術が可能な部位と安静治療しかできない部位がある。**

高齢者に多い疾患－転倒・骨折・頭部外傷

問題4 誤りはどれ？

- ①骨密度検査は、骨の中のカルシウムなどのミネラルの量を測定することで骨の強さを判断するものである。
- ②骨を強くする食材としては、桜えび、しらす干し、煮干しなど小魚が有効である。
- ③骨を構成する成分はほとんどがカルシウムである。
- ④骨を強くするためには、タンパク質、カルシウム、ビタミンDなどの栄養素をたっぷり摂取することが重要である。

問題4 解答

誤っているのは③

骨はおおまかに、6割程度のミネラル（カルシウム、リン等）、2割程度のタンパク質（コラーゲン等）、2割程度の水で構成されている。

無理なカロリー制限をしてタンパク質を減らすと骨粗鬆症は悪化する。

カルシウムは単独では働きは鈍く、ビタミンDと併せて摂取することで効果がある。ビタミンDは日光浴で体内に作られる。

縁側での日向ぼっこには科学的意味があったのだ。

高齢者に多い疾患－転倒・骨折・頭部外傷

問題5 誤りはどれ？

- ①円背のある高齢者は、重心が後ろにあるために膝を曲げて前に重心が移動するように踏ん張っており、そのために転倒しやすい。
- ②要介護者が、転倒を繰り返す場合は、環境、内服薬、歩行状態、介助の方法、福祉用具の活用など再度、総合的なアセスメントを行う必要がある。
- ③厳密なカロリー制限の実施は骨粗鬆症の悪化とは関係がない。
- ④てんかん発作の時は、倒れた時に、頭部等に外傷が生じないように、周囲にある固いものや尖っているものを遠くに移動させることが重要である。

問題5 解答

誤っているのは③

③厳密なカロリー制限をすることと骨粗鬆症の悪化とは関係がある。

厳密なカロリー制限をすると、**筋肉や骨なども栄養素が減少**するために**骨粗鬆症が悪化**しやすい。

高齢者に多い疾患-転倒・骨折・頭部外傷

問題 6 事例問題

利用者さんが介護施設の居室にひとりである時、居室のトイレに行こうとして、スリッパをはいて滑って転んでしまった。

臀部を強く床にぶつけた様子で。後方に臀部から倒れたらしい。

自分では起き上がれず、介護職員が2名で介助して、ベッドに安静臥床している。

介護職員としてのその後の対応、及び転倒予防の改善策を述べなさい。

問題 6 解答例

転倒時の痛みの訴えはないようであるが、その後安静にしている間に痛みを訴える場合も想定できる。

痛みを訴える場合には、必ず整形外科の受診をすることが重要である。

今後の再発予防としては、居室で履いているスリッパを踵のある安定した靴に変更することをお勧めしたい。

【参考文献】

- 1) 岩下馨歌里：研修用DVD安心安全ケア教育 下巻，日総研出版，2012.
- 2) 介護人財育成ぷらすVol. 5，No. 7（特別編集号），日総研出版，2008.

教材作成

有限会社ファイブアローズ

取締役 岩下由加里

※本教材は「介護研修115の問題用紙」（日総研出版）の教材を大幅に加筆修正したものである。

お疲れ様でした。