

たんぽぽニュース No.42

令和も元気で過ごすために・・・ No.2

2019年5月日発行

今年度は、たんぽぽの職員が発信するニュースをお届けします。5月は先月に引き続き転倒予防シリーズです。理学療法士の堀さんが担当します。

4月は『転ぶ原因』についてお話ししました。今回は『転倒により好発する骨折とその背景』についてお伝えします。

厚生労働省の「平成 28 年国民生活基礎調査」によると、介護が必要になった主な原因として、1 位が認知症（18.0%）、2 位が脳卒中（16.6%）、3 位が高齢による衰弱（13.3%）、4 位が骨折・転倒（12.1%）、5 位が関節疾患（10.2%）となっています。

転倒による骨折の中で、要介護となる最も多い骨折は「大腿骨頸部骨折」で、80歳以上の後期高齢者の発生率が非常に高くなっています。

2000年には年間約11万人、2010年は年間18万人発生したと推計されています。高齢化の流れはこの先も続くことが予測され、2020年には年間25万人、2030年には年間30万人、2042年には年間32万人にまで増加すると考えられているのです。

【高齢者における好発骨折】

- | | | |
|-----------|---------------|---------------------|
| ○大腿骨頸部骨折 | 大腿骨の付け根の骨折 | : 転倒による骨折で最も多い骨折 |
| ○腰椎圧迫骨折 | 腰の骨がつぶれてしまう骨折 | : 尻もちをつくことが原因となる |
| ○上腕骨近位端骨折 | 腕の付け根の骨折 | : 転んだ際に手をつくことが原因となる |
| ○橈骨遠位端骨折 | 手首の骨折 | : 同上 |



【男女比率】 男1：女4

【発生時間帯】 転倒の70～80%は日中発生。寒い日や冬に転倒発生率と骨折率は高い傾向にある

【転倒場所】 在宅高齢者においては屋外での発生頻度が高い。（庭や玄関先等）

後期高齢者においては、外出頻度が低くなることから、屋内での転倒が多くなる傾向。

いずれの骨折においても、手術や長期間の固定を余儀なくされ、日常生活に大きな支障をきたします。

また、大腿骨頸部骨折の手術ともなると、手術・入院費用は140～180万円と高額なものになります。

いつまでも元気に生活する為には、『転倒しない身体作り』『転んでも骨折しない身体作り』が大切ですね。

医療法人財団 共立医療会
デイサービスセンターたんぽぽ
八王子市東町2-3 共立ビル5F
TEL: 042-639-7630
ホームページ
kyo-ritu.jp/tampopo.html

※7月はNo. 3【自分のからだの変化を知ろう！】です。

