

～身近な危険を知って安心な毎日を～

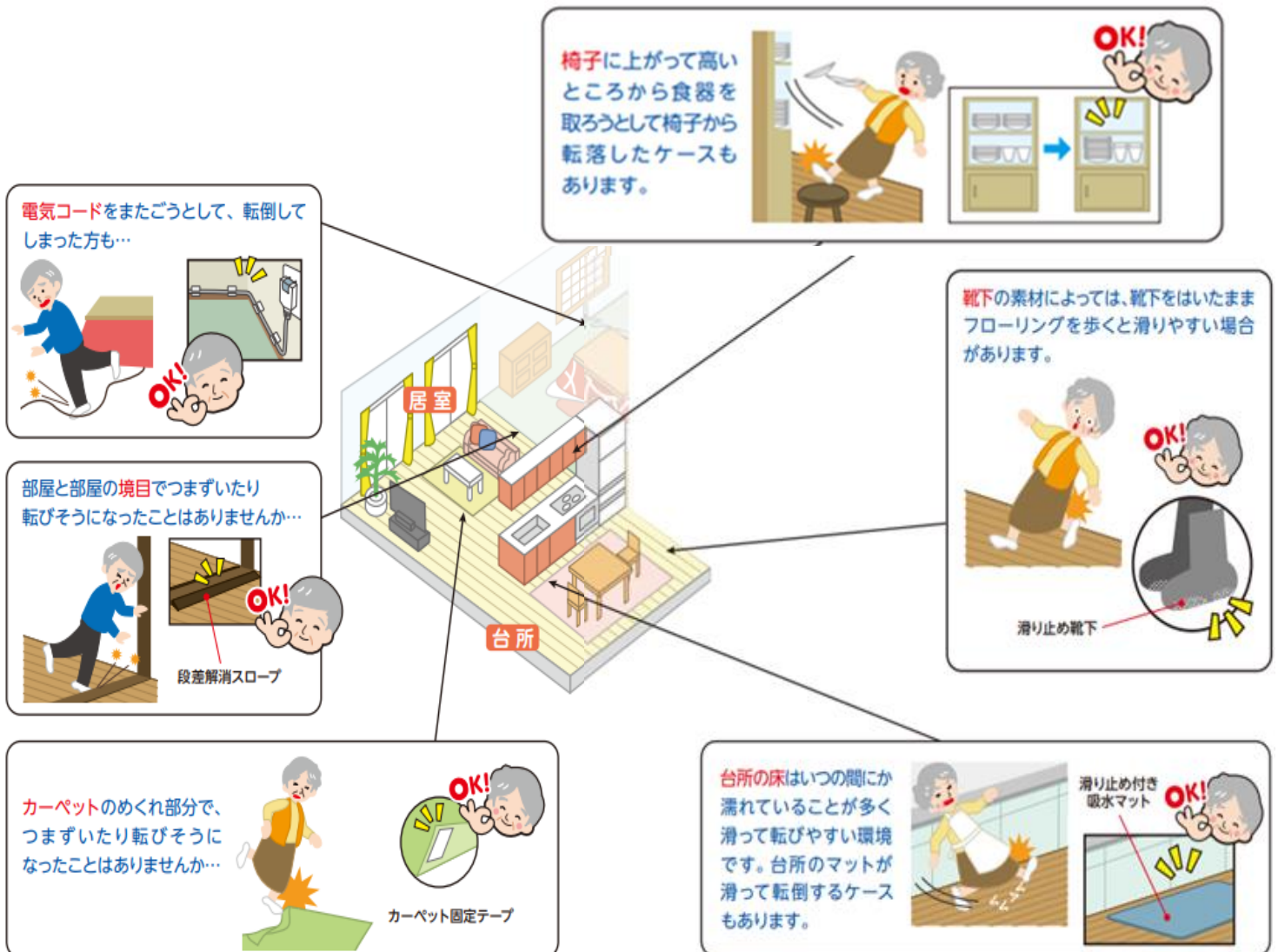
突然ですが皆さんは「事故に遭う」と聞くと、どんな事故を思い浮かべますか？
おそらく交通事故のような「家の外」で起こる事故を思い浮かべたのではないのでしょうか。
実は我が国で起こる事故の70%以上は年齢に関わらず「家の中」で起きているのです。

《事故が多く発生する場所》

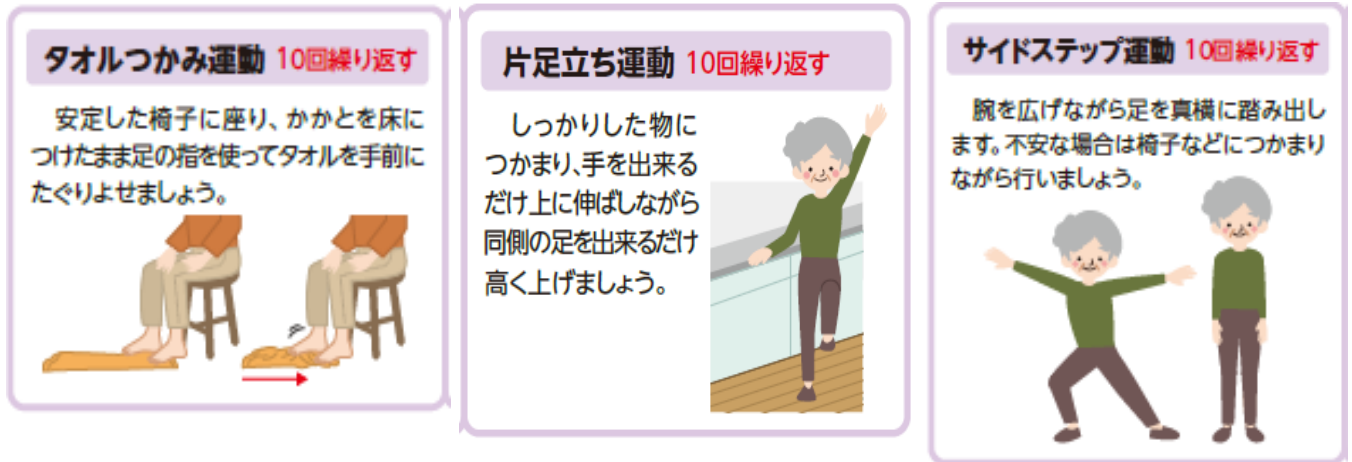
第1位 居室(寝室)・台所 第2位 廊下・階段・玄関 第3位 トイレ・浴室

カーペットや敷居などのほんのわずかな段差でもつまずいたという事例や、睡眠導入剤を服用後、夜間トイレに行く際にふらついたり、ベッドから転落したりして骨折する事例が多くあります。

※第1位である「居室・台所」の危険スポットと簡単な防止策を紹介します。



【転倒を予防するために簡単に行える運動の例】



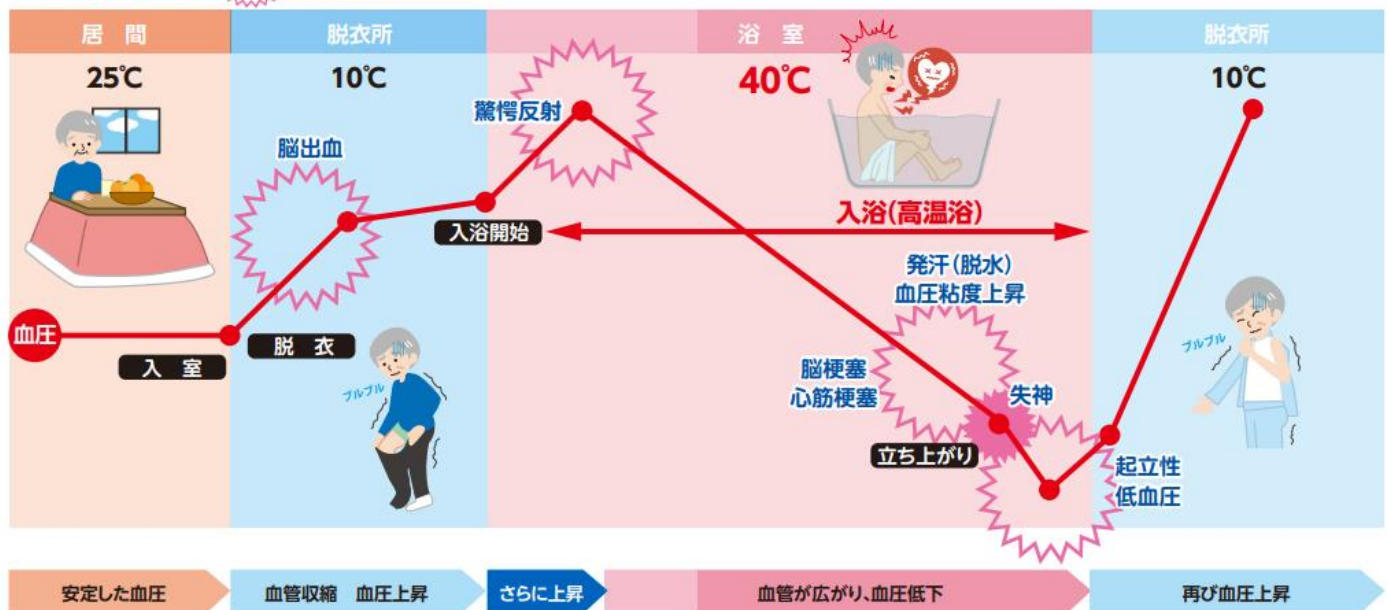
※この運動で痛みが増す時は速やかに中止し、理学療法士、医師などにご相談ください。
ふらつきがある方は手すりなど安定したものにつかまり、転倒に注意して行うようにしましょう。

【季節による家庭内事故】

◎冬季(冬期間)はヒートショックに注意

寒さや著しい温度差により血圧変動が生じ、身体に大きな負担がかかった状態を**ヒートショック**といいます。ヒートショックは寒い脱衣所からの入浴や、暖かい居室から寒い玄関への移動で起きやすく、心筋梗塞や脳梗塞などの引き金になることがあります。

入浴時の血圧変化と疾病リスク



- ・部屋の温度差が大きくなるように気をつけましょう。
- ・浴室や脱衣所、トイレの温度は22°C以下にならないように注意しましょう。
あらかじめ浴室を温めておく、小さな暖房器具を置くなど工夫しましょう。
- ・日頃過ごす時間の多い場所や、浴室、トイレなどに室温計設置をおすすめします。

参考:「理学療法ハンドブック 在宅での危険予防」

URL: https://www.japanpt.or.jp/about_pt/therapy/tools/handbook/

編集: 清水厚生病院 リハビリテーション科