



60過ぎたら転んではいけない、
そのことがよくわかる大特集

転んで

平穏な日常が一瞬にして奪われ、みるみる衰弱。最期には無残な姿で死んでいく。転倒にはそんな恐ろしいリスクが潜んでいる。なぜ高齢者ほど転びやすく、そして最悪の結末を迎えてしまうのだろうか。

死ぬことになつた
60代以上の人たち

I あつという間に歩けなくなり、 食べられなくなり、 衰弱死していった実例多数

厚さ3cmの座布団で

「あれは自宅の居間で一緒にテレビを観ていたときでした。夕食を済ませゆつくりしているタイミングで、主人がトイレに立ち上がった。次の瞬間、自分の座っていた座布団に躓いて転んだんです。

座布団はもう何年も居間に敷きっぱなしで、すっかり潰れていました。厚さは3cmもありませんでした。普通に考えれば、躓くような高さではないんです。

主人は畳の上でドン！と横転して半身を

強打し、右脚の付け根を手で押さえていた。あまりに一瞬のことで、自分でもなにが起きたかわからない表情でした」

こう語るのは、2カ月前に夫・畠山和夫さん(享年68、仮名)を亡くした文子さん(67歳)だ。

和夫さんの直接の死因は誤嚥性肺炎。だが、そのきっかけになったのは、間違いなく1年前の自宅での転倒だった。

「転倒した直後、夫は脚の付け根を押さえながら『ううう……』と呻き声

をあげてうずくまりました。深刻な痛がり方だったので、すぐに救急車を呼んで自宅から近い総合病院へと向かったんです。診察の結果は、転倒による大腿骨頸部骨折。太ももの付け根にある頸部という箇所が、転倒の衝撃でポッキリと折れていました。

医者は主人の容態を見て、すぐに手術の準備に入りしました。先生からは、折れた骨が完全にずれてしまっている、という説明を受けました。大腿骨の一部をこっそり取り出し、金属製の人工物

に入れ替える『人工骨頭挿入術』という手術でした。まさか、あの一瞬の転倒事故がこんな大ごとになるとは思ってもいませんでした」

とはいえ、和夫さんの手術は無事成功し、3週間の入院を経て退院。それ以降は近所にある別のリハビリ病院で治療を受ける生活が始まった。

当初、和夫さんは「一日でもはやく歩けるようになりたい」と、精力的にリハビリをしていた。だが、毎日のように通院して治療しても、一向に

ろか、手術から2カ月が経つ頃には状況は悪化。ベッドから起き上がろうとするだけで脚の付け根に激痛が走るようになっていた。

「主人の症状は悲惨そのもの。生活のあらゆる場面で少し体勢を変えただけで、苦痛に顔をゆがめていました。

この頃から、夫は人が変わったように無気力になってしまった。リハビリのために一緒に病院に行こうと言っても、『あ、そうだな……』明日は行くからさ』と生返事をするだけ。転倒の瞬間

を思い出してしまうのか、居間にいても動こうとしないんです。今までのようにには歩けない。その事実を受け入れられないようでした。

外出はおろか、新聞を取りに行くのも面倒くさがるようになり、しまいはちよつと手を伸ばせば届くようなテレビのリモコンまで私に取らせる始末。同時に、食事の量も減っていききました」

定年後は国内外問わず、毎年のように旅行に行くほど仲睦まじかった畠山夫妻。だが、和夫さんの転倒から関係が徐々に悪化していく。和夫さんは自由に歩けないストレスを文子さんに当たり散らすようになった。

手術から4カ月後、和夫さんにさらなる変調が訪れる。会話が不明瞭になり、文子さんの名前すらも出てこなくなってきた。認知症だ。

「転倒による骨折から回復できるかどうかは、リ

ハビリを行う意欲があるかにかかっている。そこで一番怖いのが、まさにこの認知症です。骨折や手術に伴う痛みによって、リハビリの意欲が低下してしまう。そうなると思わぬ時間の増え、認知機能も減退してしまう。このようにして骨折がきっかけで認

骨折しなくても危ない

和夫さんの認知症は日に日に悪化し、最終的には文子さんとともにコミュニケーションが取れないほどになる。そして寝たきりのせいで誤嚥性肺炎を繰り返し、転倒から1年後には力尽きるように息を引き取った。

和夫さんのようなケースは特殊ではない。彼のように転倒が原因で病院に運び込まれる高齢者は後を絶たないのだ。

東京消防庁が発表している17年のデータを見る



と、65歳以上の高齢者で転倒によって救急搬送された人数は5万5614人。全救急搬送件数の82・3%を占めている。これは全国の話ではない。

知症になると加速度的に体は衰弱し、他の病気にかかったときには手術さえできない状態になってしまいます。だからこそ、転倒で骨を折ったときには認知症にならないため、早期にリハビリを開始しなければいけません」(お茶の水整形外科院長の銅冶英雄医師)

東京消防庁が管轄している、都内だけの数字だ。さらに厚労省の人口動態調査最新データでも、転倒による死者数は年間9673人と記録されている。これは交通事故死のおよそ倍。和夫さんのように、転倒では亡くならずとも転んだことが原因で衰弱死した事例を考えると、その数は何倍にも膨れ上がるだろう。転倒という段階を踏み外したり、外で派手に転んだりする事故を思い浮かべる。だが、実際は違う。ほんの些細なことで人は転び、死んでしまうのだ。

愛知県に住む重田達夫さん(72歳、仮名)。彼もまた半年前、妻の千恵子さん(享年70)を転倒で亡くしたばかり。

千恵子さんの場合は、畠山さんのように躓いて転んだのではない。少し体をひねっただけで命にかかわる転倒事故を起こしてしまっただけだ。

「1年前、妻が自宅で家事をしているときのことでした。昼食の準備をするため、台所の食器棚に仕舞ってあるお皿を取り出そうとしたんです。

妻は取り出した皿を1mほど離れたキッチンに置こうとした。その際、体をねじって90度回転させました。たったそれだけで、その動きだけでバランスを崩し、転んでしまいました。同時に持っていた皿が割れて左肘を切ってしまった。10針を縫う怪我でした。

妻は縫うほどの傷を負いはしたものの、骨折はしなかった。その点は胸を撫でおろしました。

ですが、3カ月後。自宅に戻って生活を送っていた妻に、頭痛や失禁などの症状が出始めた。転倒した際に頭を打ちつけ、時間差で慢性硬膜下血腫を起こしていたんです。慢性硬膜下血腫とは、脳を覆う硬い膜(硬膜)と脳の間に血が溜まって

転んで死ぬことになった
60代以上の人たち

しまう病氣。それまでは何をするにしてもキビキビと動き、働き者だった千恵子さん。だが、慢性硬膜下血腫を起してからはふさぎ込みがちに。そんな彼女を追い込んだのは、皮肉なことに息子の一言だった。

重田さんの家族は二世帯住宅で、息子夫婦と同居。長男は転倒事故を起こした千恵子さんの身を案じ、「母さん、心配だからもう余計なことはしないでくれ」と、善意で進言したのだ。

精力的に家事をこなすことで毎日の刺激を得ていた千恵子さんにとって、その言葉はショックなものであった。

慢性硬膜下血腫は深刻な病氣である一方、安静に過ごして適切な治療とリハビリを受ければ完治を望める病でもある。だが、息子の言葉を聞いて「また転んだら、もつと家族に迷惑をかけることになる。今でさえ、私は

夫や息子夫婦にとつてお荷物になっていく。もう、なにもしちゃいけないんだ」と、家事を放棄してしまった。夫の達夫さんが続ける。

「妻は完全に心が折れてしまったようで、生きる気力が萎えてしましました。『みんなの迷惑になるから』と、なにもしようとしなくなった。そのうちご飯も受けつけなくなり、体重は激減。元は

転ぶのはクセになる

60歳を過ぎたら、絶対に転んではいけない。畠山夫妻・重田夫妻の災難を見るとそう思わずにはいられないが、実際に高齢者が転倒から衰弱死するケースは数えきれない。実例を紹介しよう。

女性は大腿骨を骨折し寝たきり状態に。3ヵ月後、多臓器不全で死亡。
・高血圧のために降圧剤を服用していた68歳の男性。夜、トイレのためにベッドから起き上がった瞬間、立ちくらみで転倒。降圧剤の影響で低血圧になっていたことが原因だった。ベッドの角で胸を打ち胸骨を骨折。折れた骨が心臓まで達し、出血多量で死亡。



何度も転倒骨折を経験した女優・香山美子さん

め寝室からリビングに移動しようとした。その際、高さ2cmほどの敷居に躓き転倒。首の骨を折り意識不明に。夫が救急車を呼ぶが救命救急の甲斐もなく、頸椎骨折と頸髄損傷で落命。

転倒が怖いのは、それがクセになってしまふところだ。これまで複数回の転倒骨折を経験した女優・香山美子さん(75歳)はこう振り返る。

「最初の骨折は62歳。自宅の階段で転び、膝を強く打しました。夜中で、リビングに行くとして電気を点けず階段を下りてしまった。毎日使っている階段だし、明かりがなくとも大丈夫と過信してしまつたんです。

朝になると膝はパンパン。急いで近所の整形外科で診てもらったら、膝下の脛骨が折れていました。先生からは『歩けるようになる確率は5割』と宣告されました。すぐに脚を石膏で固められ、

安静状態に。介護用ベッドを借りて、自宅で寝たきりの日々を余儀なくされました」

その後、香山さんを待つていたのは地獄のリハビリ生活だった。苦もなく曲がっていたはずの膝が言うことを聞かない。少し曲げただけで激痛が走り、悲鳴をあげた。

香山さんの膝は2ヵ月

に及ぶリハビリで完治。だが、その3年後には映画館の階段で転倒し、両足の甲を骨折した。

「いちばん悲惨だったのは、1年半前の事故です。スリッパを履いて自宅の廊下を歩いていたら、滑って転んでしまった。これまでの骨折で足腰が弱っていたのでしょうか。あまりの痛みで気を失っ

てしまった。転んだ際に腰を打ち、腰椎を圧迫骨折しました。レントゲンを撮ったら、腰椎が1・5cmほどグシャリと潰れてしまっていた。さらに圧迫骨折の1ヵ月後には、ベッドカバーの紐に足をひっかけて右膝を強打して骨折。その前の腰椎圧迫骨折のせいで体が自由に動かせなくなってい

たんです。これまでとはまた違った運が良く、死に繋がるような事態にはならなかった。でも、ひとつ間違えると大惨事になっていました。そう考えるだけでゾッとします」

日常のそこかしこに潜む転倒リスク。一度転んでしまえば、死を迎えるまではあつという間だ。

Ⅱ

なぜ歩けなくなるのか
室内のちよつとした段差が命取りになる

予兆はある

なぜ人は転んでしまうのだろうか。実は、この点こそ転倒の前段階が隠されている。

結論を言えば、人が転ぶのは歩けなくなるから。転んで骨折などをした結果、歩けなくなると思いがちだが、実は加齢につれて上手く歩行することができなくなるために転んでしまう。そして、

転倒によって本格的に歩行不能になるのである。

これは3ヵ月前、自宅の風呂場で転んで大腿骨転子部(股関節付近の骨)を折り、現在も車椅子生活之余儀なくされている後藤浩二さん(72歳、仮

名)の談。

「実は転倒する3ヵ月前から、すでに予兆はあったんです。それまでは自宅内を歩くときでも、目測を誤るようなことなんてなかった。自分が思い描いたように足を動かす

ことができていたし、それは当たり前のことだと思っていました。ところが風呂場で転ぶ3ヵ月前から、廊下を移動する際に踏み込んだ足に少し力が入らなくなっていたんです。その時は一過性のものだろうとまったく気に留めなかった。まさか自分が上手く歩けなくなっているなんて夢にも思いませんから。でも、それは過信だった。いつものように風呂呂に入るため浴室に足を踏み入れようとした瞬間、たった2cmにも満たない段差に足の指をひっかけてしまったんです」

「総理の椅子」を目指す男たちの火花散る闘い！

昭和政争



定価：本体1600円(税別)
ISBN 978-4-06-516456-3

講談社

1 閣將軍・角榮最後の
1000日 中村慶二郎

閣將軍として君臨する田中角榮の足元を
切り崩し、追い込んだのは誰だったのか？

般に若年成人平均値と比較して70%以下だと骨粗鬆症と判断される。後藤さんはその数値さえも大きく下回っていた。

転んで死ぬことになった 60代以上の人たち

「正直に言って、転倒事故の当事者になるまでは自分の骨の状態なんて考えたこともなかった。歩くスピードも昔とそんなに変わらないし、20、30代の若者と比べても遜色がないと根拠のない自信までありました。そんな調子だから、これまでも検査の機会が何度もあったにもかかわらず、見逃してきてしまったんです。担当の先生から診断結果を聞かされたときは耳

筋肉より骨が弱まる

筋肉が衰えれば上手く歩けなくなることは理解しやすいが、高齢者は、それよりも骨そのものが脆くなっていることにより、歩けなくなっていく。後藤さんと同じように、ほとんどの人は自分の骨密度を気にしたことなどないだろう。血圧に関しては気にしすぎるくらい気にして毎日のように降圧剤を服用するのに、自

分の骨に関しては無関心を貫いているのだ。転倒する前から普通に歩くことができなくなっていた後藤さんは転倒によって骨を折り、さらに歩行が困難な状況に追い込まれた。悪循環に陥ってしまったのだ。「大腿骨転子部の骨折自体は、骨にボルトを入れることで患部を繋げる手術を受けました。手術は

成功したけれど、自分の足で立つことはできません。骨が脆くなっているうえに、入院で筋肉まですっかり衰えてしまったんですから。この状態では、これから自力歩行ができるまで回復するかかわからない。不自由なく歩けることがいかに幸せんことだったか。今更そんなことを言っても、後の祭りです」

これまで30年以上の長きにわたって転倒骨折の患者を診てきた福岡徳洲会病院・リウマチ外科センター長の長嶺隆二医師はこう指摘する。「人は高齢になるにつれ、腰や膝、足が思うように動かなくなっていく。いわゆるロコモティブ症候群です。どんな人でも1年で1%は体全体の筋量が減少し、骨も脆くなっていく。実際、これまで私が膝の手術をしてきた患者さん、4割近くが骨粗鬆症にかかっていました」

一般的に、骨粗鬆症にかかるのは閉経した50代以降の女性が多いと思われがちだ。だが、男性にだって骨粗鬆症のリスクはある。実際、男性機能が衰えてくる65歳以降から、骨は日に日に弱まってきてしまう。

「さらに、骨粗鬆症にな

るか否かは若い頃からの薬の服用歴も大きく影響します。ステロイドホルモンや抗痙攣薬を病気の治療のために飲み続けてきた人は、骨粗鬆症になるリスクが高い。つまり、どの時点で歩けなくなるのかは人それぞれなんです。だからこそ60歳を過ぎたら自分の骨の強度がどれくらいなのか知って

おくことが重要です」(NTT東日本関東病院の大江隆史医師) 人は年を重ねるほどに、頭ではできているつもりでいること(自己効力感)と実際の身体機能にギャップが生まれてしまう。ちゃんと歩いているつもりでも、足の上げ幅が小さくなったり、歩幅の目測を誤るようになっていく。

「いま、高齢者ドライバーの運転事故が深刻な社会問題になっていますが、本質はよく似ています。若い頃であれば運転中に危険を察知すれば体が反応して、すぐにブレーキを踏むことができた。ですが、加齢で反応が鈍くなり、とっさの判断が利かずに急ブレーキを踏むこともできなくなる。年

を取るということは、自分の体が思い通りに動かなくなることなんです」(自身もケアマネジャーとしての経験を持つ淑徳大学・結城康博教授) 命を落としかねない転倒も、すべては歩けなくなることから始まる。大惨事を避けるためにも、くれぐれも自分の脚力を過信してはいけません。

てしまうと、それまで築き上げてきたすべてのものがガラガラと音を立てて崩れ落ちていく。坂道を転がるように具合が悪くなり、最後には命を落とす。智之さんが目にしたのも、そんな父の姿だった。

孝明さんが転倒し寝たきり生活を送ることになったのは2年前のこと。30年ぶりに大学の同窓会が開かれた日を境に、人生のすべてが変わってしまったのだ。

Ⅲ

なぜ死んでしまっのか 坂道を転がるように具合が悪くなる

2カ月でまるで別人に

「父親が転んだことで寝たきりになって死んでいくまで、本当に一瞬でした。本人も気持ちの糸がブツリと切れてしまったようだった。生きる気

力をなくした父がみるみる衰弱していく様子を見るのは、息子としては辛かったですよ。父は自分に厳しい人で、生前も母や私たちに

迷惑はかけられないと、身の回りのことはできる限り自分でこなすように心掛けていた。家族に格好悪いところは見せられないと、人一倍気を張って生活していたんでしょ。それだけに、一度治

療やリハビリを諦めてしまつと、転落していくのはあつという間でした」 こう語るのは、実父・小林孝明さん(享年78、仮名)を看取った息子の智之さん(47歳)だ。一度転倒事故を起こし

この日、大学時代の友人たちと東京・渋谷で久々にお酒を飲み交わした孝明さんは酔っぱらったまま帰路に就く。渋谷駅から自宅のある井の頭線の電車に乗るため、駅の雑踏を歩いていった。折しもこの日は金曜日。孝明さんは手すりに掴まりゆっくりと階段を下っていた。だが、帰宅ラッシュで逆方向から階段を上ってきたサラリーマンたちの渦に飲み込まれ、バ

ランスを崩し転倒してしまっただけで死んでしまうのかと思うことだろう。だが実は、孝明さんの例は転倒で亡くなる高齢者が連なる、典型的なパターンなのだという。30年以上にわたり高齢者を看取ってきたケアマネージャーオフィスぽけっと代表で訪問看護師の上田浩美氏はこう語る。

体中の機能が低下する

若いうちは、なぜ転んだだけで死んでしまうのかと思うことだろう。だが実は、孝明さんの例は転倒で亡くなる高齢者が連なる、典型的なパターンなのだという。30年以上にわたり高齢者を看取ってきたケアマネージャーオフィスぽけっと代表で訪問看護師の上田浩美氏はこう語る。

うと言っても、拒否するんです。病院には母が通い詰め、付きっきりで看病していました。でも、その甲斐も虚しく、入院から2ヵ月で脳梗塞を発症。そのまま逝ってしまいました。私にとって父はいつも自信に溢れ、どんな困難にも立ち向かう強い存在だった。それだけに最期の姿は見るに堪えないものでした」

生産性のない生活を強いられることになり、この変化を受け入れられない人が多い。

そうなる体にも悪影響が出てきます。年を取ると消化管の働きが悪くなるのですが、体を動かさないことでさらに機能が低下し、一層ご飯が食べられなくなる。食べない、飲まない状態が続くと、ものを嚥下する力がなくなり、頻繁に誤嚥を起こす。すると、肺炎

などの症状を誘発してしまいます。栄養状態が悪くなるので免疫力も下がり、一向に回復しない。胃も小さくなり、吸収率も低下する。衰弱まで一直線です。このように転倒から人生が一変してしまうケースを、実際に何百人と見てきました」

「転倒することによって自信を失い、閉じこもって暮らす高齢者は多いです。そうなる刺激がなくなり、今までの社会的な役割も失うことになる。その状況が認知症を誘発してしまふケースも多々見られます。このように転倒は生活の質そのものを低下させてしまうので、細心の注意が必要です」(松本健史氏)

転倒は、生きる気力すら根こそぎ奪い取ってしまうのだ。

IV がんより怖いと言われるのが

「みなさん、転倒が原因で死ぬよりも、がんに蝕まれて命を落とすほうが悲惨な最期だと思うでしょう。でも、実際はまったく違うんです。

私は1年半前に父を肺がんで、3ヵ月前には母を転倒で喪いました。その時のことを思い出すと、私は絶対に転倒では死にたくないと思いま

す。転倒は、がんよりもずっと怖いものです。本誌の取材に対して、桑原恵子さん(59歳、仮名)は何度もその言葉を繰り返した。

転んで死ぬことになった60代以上の人たち

父・滋さん(享年81)と母・芳江さん(享年83)を相次いで失い、二人の死に際に居合わせた彼女は何かを見たのか。「父の肺がんが発覚したのは、亡くなる3年前のことでした。母と一緒に受けた人間ドックで撮ったレントゲンに影が写っていたんです。すぐに切除手術を受けましたが、1年後には再発。抗がん剤や放射線治療など手を尽くしましたが、がん細胞が消えることはありませんでした。でも、父はがんが判明してから亡くなるまで、家族との残された時間を大事にしてくれた。遺産相続などの問題についても、きちんと話し合うことができました。父が亡くなったときは悲しかった。でも、ある程度納得した形で死を受け入れることもできたんです」



転倒がきっかけで生活は激変する

ところが、母の芳江さんが倒れたときは事情がまるで違ったという。芳

江さんは夫である滋さんが逝去した後に、近所の老人ホームに入居。施設で生活を送っていた。「母が老人ホームの玄関で転倒したのは5ヵ月前。施設はバリアフリーになっていました。玄関で靴を脱ごうとする瞬間に体重移動が上手くいかず

転んでしまったんです。すぐに救急車で運ばれましたが、腰と背中の骨が折れてしまっていた。もう高齢で体力が低下していたこともあって、大がかりな手術は見送られました。先生の判断で、安静にして自然治癒を待つことになったんです」

死に支度が一切できない

ところが、転倒で一気に高齢者が衰弱するのは、これまでの実例を見ても、これまでにない。芳江さんも同じように、みるみる元気を失っていった。相続の準備をしようにも、がん

「がんは治療で進行を遅らせることができる。その分、父も自分の人生を顧みる時間があつた。遺産される家族も気持ちの準備ができました。ですが、転倒事故はその瞬間からすべて変わってしまう。結局、母は転倒してから2ヵ月で心筋梗塞を起こし死んでしまった。私自身も、いまだ

になが起きたのか受け止められない状態です」転倒はいつでも、どんな状況でも起きる。それによって人格さえ変わり、家族ともコミュニケーションが取れず死を迎えてしまう。次の瞬間に誰にでも起こりえる、そこに転倒の恐ろしさがある。「そもそも、がんは病気です。治療や診断が難しく死亡率も高い。ですが、医療技術や基礎研究の進歩によって、末期でなければ治る可能性のある病気になってきています。その一方で、転倒は病気ではなく事象。加齢や生活習慣、運動不足、服用している薬の副作用など、あらゆる原因がもとで転倒事故が起きる。その意味では、がん以上に多くの人に降りかかってくる可能性があるんです」(日本転倒予防学会理事長の武藤芳照医師)

では、人は転倒のリスクの前に為す術もなく、ただ怯えるしかないのだろうか。そうではない。「究極的には、今後どんなに世の中のバリアフリーが進んだとしても、高齢者は単純な体重移動だけで簡単に転んでしまいます。現実問題として転倒事故をゼロにすることは難しい。ですが、日常的な運動を心がけることで、転倒の予防はできる。そして、もし転倒したとしても骨折しないくらいに体を強く保つことが重要になるのです」(NITT東日本関東病院の大江隆史医師)

スクープ 袋とじ **オリンピック新体操の日本代表美女 全裸で舞う!**
死の直前に起きる「お迎え現象」「手鏡現象」の実際
 特別カラー 渋野日向子 ゴルフ新ヒロインの日常
 大反響 小田飛鳥 9頭身! カップヌード、再び カラー研究 視線とセックス
 掘り下ろし ソフトバンクCM女優 松本まりか 昭和の怪物 中川一郎 死の真相

現代

カラー 最後につつますならこんな家
瀬戸内の豪邸 17軒
 慈恵医大・横山啓太郎教授が教える
薬で治さない「生活習慣病治療」 高血圧・糖尿病治療の新しい考え方

60過ぎたら
 転んではいけない
 そのことがよくわかる大特集

8 24・31
 Weekly Gendai
 2019
 August
 特別定価500円

巻頭
 大特集

大反響 本誌報道で法務省が大慌て 余計な「争続」に
 7月から相続は「早いもん勝ち」に変わっていった 第2弾
 23区最新
 ランキング
東京のいい住宅地が変わった
 練馬区 小竹町2丁目 / 台東区 根岸4丁目 / 杉並区 高円寺南3丁目ほか
 37万人社員が恐れる トヨタを動かす小林耕士という男



この夏のうちにやっておきたい
死の準備とその心構え
 いい人生だったね、そう思われるためにできること
 準備するもの一覧／納得できる最期、納得できない最期
 最期に後悔しないために、これだけは決めておく
 渥美清に学ぶ、死ぬまでの時間の使い方ほか
 図らずも、ひとりで生きることになった
 あなたに贈るアドバイス

転んで死ぬことになった
60代以上の人たち
 あつという間に歩けなくなり、食べられなくなり、
 衰弱死していった実例／なぜ歩けなくなるのか
 なぜ転ぶことは、がんより怖いと言われるのか ほか