

大反響
第2弾

家の中で転んで

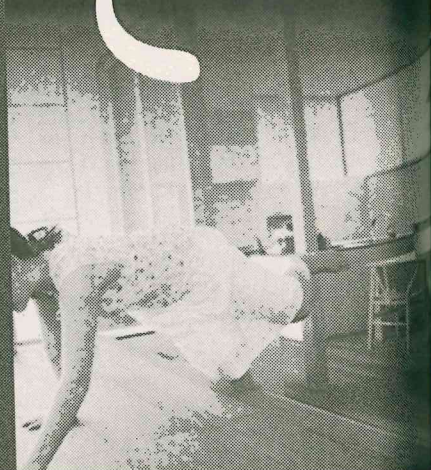
死ぬことになった

60代以上の人たち

なぜ転ぶことは、

がんより怖いと言われるのか

たった一回、転ぶだけでそれまでの人生すべてが崩れ落ち、悲惨な死を迎える。人はなぜ年齢を重ねるほどに転びやすくなるのか。これが転倒の正体だ。



転倒→歩けなくなる→食べられなくなる→衰弱→死

あんなに元気だった人が、 転んで3カ月であの世に 10人のケース

「本当に、あの一瞬ですべてが奪われてしまいました。それまで大きな病気をしたこともない主人が、転んだことで衰弱して死んでしまったんです。しかも、それは外出中の事故なんかじゃなかった。主人は何十年も寝起きしていた、いつもの寝室で転んだのです」

この8月、夫の安田康介さん（享年78、仮名）を喪った妻・芳江さん

（77歳）はこう語る。

悲劇は突然訪れた。今年5月の朝8時、疊敷きの寝室で目を覚ました安田夫妻。康介さんは布団から起き出し、タンスから洋服を取り出し替えを済ませた。そして朝食を食べるために隣のリビングに移動しようとしたその瞬間。布団のわきに脱ぎ捨てていた自分のパジャマに左足をひっかけ、転倒してしまった。

「主人は足をねじらせ、折れ曲がるように仰向けに倒れました。倒れた瞬間に腰を畳に打ちつけたようで、転倒直後からしきりに腰をさすっていました。よほど痛かったのか、仰向けで5分以上動きません。その痛がり方が尋常ではなかったの、すぐにタクシーを呼んで近くの整形外科へ。腰椎圧迫骨折と診断されました。

いきなり歩けなくなっってしまったことで、本人も戸惑っていました。主人は普段から外出中は道路の縁石などで転ばないようにとても気をつけていました。それがパジャマ一着、たった布切れ一枚で転んでしまったんですから。

さらに、リハビリを始めるようにも腰の痛みが引かない。そのまま折れた腰椎が変形してしまつて

に衰弱していった。

結局、康介さんは転倒から3カ月後、寝室で心筋梗塞を起こして、苦しみながら死んでしまった。このように、60歳を超えた人たちにとって数cmはおろか、わずか数mmの段差でさえ命取りになってしまう。

あるベテランケアマネージャーは、「87歳の女性性が和室からリビングへ

一度転べば、二度転ぶ

転倒は日常生活の中で突然起こる。そのリスクは、誰もが抱えている。あまりに唐突な出来事に本人も周囲も事態を飲み込めないまま、あつという間にあの世へといってしまう。その意味では告知を受けてから数カ月の猶予があるが、より怖い。なんの準備もできないまま、転がり落ちるようになっていく。

さらに転倒が恐ろしいのが、転んで骨折した患

移動する際、1cmもない段差に足をひっかけて大腿骨頸部を骨折したんです。すぐに手術を受けたのですが、一向に回復しなかった。結局、認知機能も衰えてパーキンソン病認知症を発症。日に日に体力もなくなり、家族ともまともにコミュニケーションを取れないまま栄養失調で亡くなつていきました」と語る。

者が熱心にリハビリをするほど、次なる事故を引き起こしてしまうこと。たとえば3カ月前に亡くなった佐々木和義さん（享年82、仮名）の場合、息子の哲司さん（57歳）がこう振り返る。

「父が二世帯住宅の自宅で転んだのは1年前。母の作った夕食をテーブルに運ぶ手伝いをしていたときでした。キッチンからガシャーン！と皿の割れる音が鳴ると同時



「骨折とはいえ頭や背中ではなかったのですが、大事には至らなかったと胸を撫でおろしました。父もホッとしたようで、『家族に迷惑はかけられない』

転倒の負のスパイラルに入ってしまうと抜け出せない

と3日後にはリハビリを開始。ところが、そこに落とし穴がありました。散歩から帰宅した際、玄関の引き戸のレールに足を取られて転んでしまったんです。右腕を三角巾で固定されていたので、上半身が思うようにコントロールできなかつたようです。父は玄関で頭を強打して、外傷性脳損傷を起こしてしまいました。そのまま緊急入院しました。そのまますぐに手術しましたが、もう後の祭り。徐々に頭蓋骨に血が溜まり、そのまま死んでしまった。無理をさせずにしばらくは安静にさせておけば良かったと、いまでも後悔が残ります」

転倒はこのような二次被害が多いのも特徴だ。転ぶことで起きる怪我でもっとも多いのは股関節回りの大腿骨骨折だが、股関節は歩行の支点。そこが折れることで体全体のバランスが崩れて再び転倒、もう片方の足も折って歩行不能に陥ってしまう事故も多発している。転んだことが原因で死んでしまった高齢者は後を絶たない。例を挙げよう。いずれも外出先ではなく、住み慣れた家の中での悲劇だ。

・86歳の男性が、自宅トイレで用を足し、立ち上がった直後にマットで足を滑らせる。その際、便器に頭を強打し多量出血。妻がすぐ発見して救急車で運ばれる。一時は意識を取り戻すも、病状は回復せずに脳挫傷で死亡。

・日課だった庭の手入れをしていた76歳の男性。前日に自分が無造作に放置してしまったホースに引っ掛かり転倒。大腿骨転子部骨折で患部を金属製の人工骨頭に入れ替えた。だがリハビリを始めるとも回復せず、1カ月後には寝たきりになり、心筋梗塞を発症して死去。

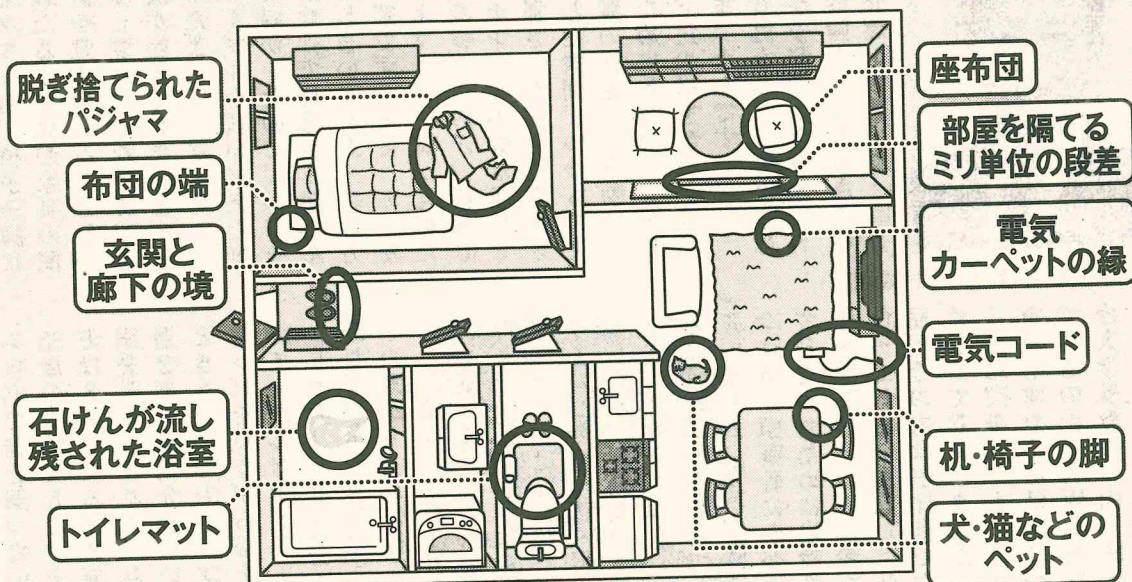
・ベランダに干していた洗濯物を取り込んでいた76歳の女性。ベランダからリビングに戻る際、段

差につまずく。両手が洗濯物で塞がっていたせい、手を動かすこともできず、頭部を打ち付ける。頸椎骨折と頸髄損傷を併発して落命。

・昼食を作っていた79歳の女性。調理後、換気扇のスイッチを切るため台所にあつた踏み台を使おうとしたところ、踏み込む力が足りずに転げ落ちる。その際、キッチンに置かれた食器に体が触れ、グラスも一緒に落下。顔面にガラスの破片が突き刺さり20針を縫う。傷口から細菌が感染し、敗血症で死亡。

・入浴していた85歳の男性が浴室から出ようとしたが、足が上がらずにバランスを崩して浴槽から転げ落ちる。さらにタイルに残っていた石けんの流し残しに足を滑らせて胸椎圧迫骨折。脊椎が変形して歩行不能に。在宅介護を受けていたが、多臓器不全で亡くなった。毛糸でできた厚手の靴

家の中の意外な危険スポット



2

座布団、電気コード、急に飛び出すペット、住み慣れた家の中こそ危ない

下を履いていた82歳の女性、フローリングのリビングで足を滑らせて転倒。大腿骨と鎖骨、手首の骨を折る。腕を自由に動かせないことで食事量が減り体重が激減。点滴

生活を送っていたが衰弱し、脳梗塞で死亡。
・18年の西日本豪雨を経験した大阪在住の77歳男性。自宅の廊下に備蓄用の食料や水分を置いていたが、夜にトイレへ行く際に緊急時の備蓄バッグに足をひっかけて転ぶ。股関節脱臼と右手首骨折を併発。股関節の激痛のせいでリハビリができないままウイルス性肺炎を発症。病状が悪化し、そのまま帰らぬ人に。それまでは当たり前だと思っていた日常が崩壊し、死んでしまう。転倒は、いまこの瞬間、あなたにも訪れるかもしれないのだ。

「60歳を超えると、自宅のわずかな段差でも転んでしまうようになりやす。絨毯のめくれやカーペットの縁ですら危ない。服を着替える際、ズボンやスカートを穿くために片脚になっただけでも転んでしまう。なんでもない動作ひとつで転倒事故は起きるんです」
福島県立医科大学教授の安村誠司氏がこう指摘す

るように、東京消防庁が発表している最新のデータ(17年)を見ても、それは一目瞭然だ。都内で転倒事故が報告された5万5614件(年間)のうち、「住宅等居住場所」での事故は3万1000件以上。人は道路や駅の階段などの外出先で転倒していると思いきや、実はその過半数が自宅で転んでいる。

左ページのイラストで示したように、家の中の至るところに転倒リスクが潜んでいる。

17年9月に発表された東京都生活文化局消費生活部の調査報告に目を通しても、転倒のバリエーションには驚かされる。

- ・リビングのカーペットに繋がれていた電気コードで転倒。
- ・居間のクッションを踏

に漏れない。風呂場の椅子から立ち上がろうとした瞬間に転んだり、浴槽のフタを外した際につんのめって転び、前歯を折る事故が多発している。

日々生活を送っている我が家は、どこにながにがあるのか手に取るようにわかるもの。だが動き方が習慣化しているからこそ、わずかな体の変化に気が付かず、転倒が起き

いるのではと期待しましたが、朝になっても痛みがひかない。町医者でレントゲンを撮っても、診断は異常なしでした。

痛みは日に日に増していき、寝返りすら打てなくなってしまう。

「これはおかしいと、自宅から一番近い総合病院の整形外科に駆け込みました。そこで精密検査を受けたところ、『第一腰椎が折れていますよ』と告げられました。」

数mmのズレで転ぶ

肉体の変化だけではなく、天候が変わっただけでも転倒事故は起きてしまう。2カ月前、自宅で転んで全治3カ月の怪我を負ったジャーナリスト・伊藤明弘氏(58歳)はこう証言する。

「あの日は朝から雨が降っていて、足元が悪かった。夜になってからサンダルを履いてコンビニへ出かけたんです。買い物済ませて自宅に戻ってきたときでした。サンダ

ルを脱いで玄関から廊下の上がろうとした瞬間、濡れた足を滑らせて派手に転んでしまいました。

転倒した瞬間はお尻から落ちて、玄関のコンクリートに腰を強打した。尾椎骨から脳天に激痛が駆け巡りました。痛すぎて声も出ないんです。その日はもう夜遅くだったこともあって病院にも行けず、痛みを堪えて横になるしかなかった。次の日になればマシになって

これまで20年以上にわたって高齢者を見てきたケアマネジャーオオノアスはこう語る。

「住み慣れた家では、テ



福島県立医科大学教授の安村誠司氏

「ブルー一台、椅子一脚にいたるまで体が家具の配置を覚えている。それが少し変わっただけで、事故が起きてしまいます。たとえば、ダイニングテーブルを買い換えた老夫婦がいたのですが、そのせいで旦那さんが転んでしまいました。この方の家でずっと使っていたテーブルは、脚が丸形だった。ところが、新調したテーブルの脚は四角。旦那さんが椅子に座ろうとした瞬間、いつもの丸形脚の感覚で体を動かしたために数mmのズレができ、足の指をひっかけてしまったんです」

「自宅を猫を飼っている85歳の男性でした。その方は8歳になるメス猫を溺愛していました。私が週2回の訪問介護に行くときも、いつもソファでテレビを見ながら猫を撫でていたんです。私がちょうど自宅に訪問していたある日のこと。その方がトイレに行こうとした瞬間、フローリングで眠りこけていた猫が起きて動き出したんです。その方は猫を踏んづけまいと無理に踏ん張りましたが、逆効果。体勢を立て直せず、つんのめるように頭から転んでしまいました。転倒の瞬間、全体重が頭蓋骨にかかってしまったために陥没骨折をするほどの大怪我を負ってしまいました。結局、その方は脳挫傷で亡くなってしまいました」

「家の中に障害物になるものは極力置かない。これが鉄則です。高齢者は『モノを大事にしなければならぬ』という感覚が強い分、障害物になるものでも捨てられない。つまり、目に見える場所に置く傾向があります。思い切って自宅のものを整理することが大事です」

3

転ぶ人には、

こんな前兆がある

大がかりなバリアフリーも有効だが、コストがかさむ上に時間もかかる。体が動かなくなってしまうから改修を始めても、手遅れだろう。だからこそ、普段から目につくものは床に置きっぱなしにせず片づける。簡単にできることほど元氣なうちからやっておいたほうが良さそうだ。

に転んでしまう。すり足が原因で転倒して大腿骨頸部を骨折、身動きが取れなくなり救急車で運ばれてくる方は本当に多いです」(要町病院副院長の吉澤明孝氏)

前進しようとするときに足を大きく外側に振りながら歩く「ぶん回し歩行」も、危険な前兆のひとつ。この歩き方をすることで障害物に足がぶつかりやすくなり、必然的に転倒も増える。ぶん回し歩行をする人は脳血管に障害を抱えている可能性も非常に高く、体が言うことを聞かないため、深刻な転倒事故を起こしてしまう。

都内のデイサービスに勤める理学療法士が言う。「すり足やぶん回し歩行の他にも、『ながら動作』ができなくなっている60代以上の人は要注意です。これはたとえば、誰かと一緒に並んで歩く際、同時に会話を交わすことができない状態。歩くか話

すか、どちらかしか体が対処できないのです。

この夏のことでした。ウチの施設に通っていた87歳の男性が転倒して、腕の骨を折る事故が起きました。その方も顔馴染みのデイサービス利用者と会話しながら施設内を散歩しようとしたとき、体が思うように動かずに階段で足をひっかけてしまったんです」

このような前兆が出ていなくても、普段の暮らしの中で、とにかくよくつまずいてしまう。そんな人は、薬の多剤服用が悪影響を及ぼしているのかもしれない。

薬を服用することで起きるめまいやふらつき、起立性低血圧も転倒のきっかけになる。

実際、日本老年医学会が発表した「高齢者の安全な薬物療法ガイドライン」でも、1日5種類以上の薬を服用している人は、なにも飲まない人に比べて140%も転倒り

スクが高いことが報告されている。

なかでも抗うつ薬や高血圧治療薬を服用している人は副作用によって、たった1錠でも転んでしまうことがある。

「そんな薬のなかでも一番転倒するリスクが上がるのが睡眠薬です。特にベンゾジアゼピン系睡眠

4

やっては

いけない治療

使ってはいけない

車椅子と杖

60代以上の人が転んで

病院に駆け込んだ際、多くが間違った治療法を選択し、危険な補助器具を使ってしまう。それが結果として病状の悪化につながる。最悪の場合は死

倒した人が陥る決定的なミス、その最たるものがレントゲン撮影に頼りき

薬と呼ばれる薬は筋弛緩作用があるので、転倒事故に直結しやすい。なるべく服用を避けたほうがいいでしょう」(鳥取大学医学部教授・萩野浩氏)

少の痛みが残っていても『悪いところはないんだ』と、治療をしないまま放置してしまうことがあるんです。ですが、そもそもレントゲン撮影は傷病の診断精度そのものが低い。転倒で一番多い大腿骨骨折に関しても、実はCTやMRIを使わなければ見逃してしまう確率

がかなり高いんです」(町田慶泉病院の上野正喜氏)

転んでしまってから、歩くのもつらそうにしてしまうと、病院から車椅子を勧められることがある。しかし、安易に頼るのも考えものだ。

「私の意見としては、転倒後でも車椅子はなるべく使わないほうがいい。骨折したとしても、リハビリを頑張って自力歩行を目指すのが本来の形です。安易に車椅子に頼った生活を送ると、筋力が落ちてどんどん歩けなくなり。これまでの経験から言っても車椅子から自力歩行に戻すのは、

相当な努力が必要になります。体は使わなければ機能が落ちて、認知症も進んでしまう。それに車椅子を思い通り動かすのは、案外難しいものです」(済生会横浜市東部病院の谷川英徳氏)

転倒をきっかけに「第三の足」ともいえる杖が手放せなくなる人もいます。痛みが治まっても「また転ぶかもしれないから」と、杖を転倒予防のお守りのようにしているケースも多い。だが、杖が手放せなくなると、二度とは自分の力だけで歩けなくなってしまう。

家で転んで死ぬことになった 60代以上の人たち

「私が起き抜けに、寝室の布団に足を取られて転んだのは2カ月前。転んだ瞬間は、腰を畳に打ちつけてしまいました。ちょうどその日は、行きつけの接骨院に予約を入れていました。どこで

歩き続けると、最悪の場合、二次転倒に繋がってしまう。「身長や体のサイズに合わない杖は、使っていて

も病状を悪化させてしまうことがあります。杖を変に使うことで、身体バランスを崩してしまうんです」(前出の谷川氏)

5

転んだらどうしたらいいか、 どこの病院に行けばいいか

「私が起き抜けに、寝室の布団に足を取られて転んだのは2カ月前。転んだ瞬間は、腰を畳に打ちつけてしまいました。ちょうどその日は、行きつけの接骨院に予約を入れていました。どこで

どんな治療を受けなければいいのかわからないし、接骨院でマッサージを受ければ痛みも和らぐだろうと、予定どおり施術してもらった。ところが、それが間違っていた。施術後、グリグリとマッサ

ジされた足の付け根まで痛んできたんです。こう語るのは、現在も大腿骨骨折でリハビリ生活を送る川上孝雄さん(78歳、仮名)。「接骨院で施術を受けた翌日、あまりの痛みで日

常生活も送れないので知人に相談し、整形外科へ駆け込みました。そこで診察を受けたら、股関節の骨は押しつぶされ、完全にズレてしまっていた。原因は明らかに接骨院でのマッサージです。整形外科の先生からは「なぜそんな危険なことをしたんですか! この状態になっちゃったら金属を取り付けなければ治りません」と宣告されました。転んだあとにどうしたらいいいのかわからない、という人は多い。よほどの大転倒でもない限り、様子を見れば痛みは引く

はず。わざわざ病院に行く必要もない。そう考えるのもごく自然なことだ。だが、川上さんのような悲惨なケースもある。転倒した際、なによりも重要なのは患部のアイシング。たとえ骨折していたとしても、転倒後すぐ冷やすことで怪我の悪化を防ぐことができる。「実際、転んだ当日は安静に過ごしてみても痛みが引いていくこともある。結果的には軽度の打撲だったというケースも、もちろんあります。ですが、翌日になっても痛みが引かないのなら深刻な怪

6

転ばない日々の 作り方、教えます

「年齢を重ねることで、どうしても体力は衰えてしまう。そうすると、なにか事故が起きてはいけないと外出を控えてしまう方がたくさんいます。ですが、家に籠もってばかりで積極的に外に出歩かなくなると、歩行能力は落ちていく一方。その結果、家の中で転ぶリスクが高まってしまいうです」(福島県立医科大学教授の安村氏)

「年輪を重ねることで、どうしても体力は衰えてしまう。そうすると、なにか事故が起きてはいけないと外出を控えてしまう方がたくさんいます。ですが、家に籠もってばかりで積極的に外に出歩かなくなると、歩行能力は落ちていく一方。その結果、家の中で転ぶリスクが高まってしまいうです」(福島県立医科大学教授の安村氏)

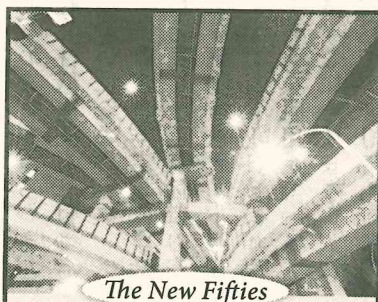


「緩く、長く続ける」が転倒予防のコツだ

「緩く、長く続ける」が転倒予防のコツだ。これまでは転びません。これまで見てきたように、転ぶことを恐れて外出を控えても、人は家の中で転んでしまう。どんな場所でもリスクはあるのだ。それならば恐れず外に出かけ、転倒を予防する体力を作ったほうがずっといい。

作ることが肝心なのです。すぐに始められる運動としては、目を開けながら片足で立つ「開眼片足立ち」がオススメ。これは下半身の強化とバランス感覚を養うのに一番。もうひとつはゆっくりとしたスクワット。この2つを朝昼晩と続けられれば、かなりの効果が期待できます」(前出の安村氏)

「緩く、長く続ける」が転倒予防のコツだ。これまでは転びません。これまで見てきたように、転ぶことを恐れて外出を控えても、人は家の中で転んでしまう。どんな場所でもリスクはあるのだ。それならば恐れず外に出かけ、転倒を予防する体力を作ったほうがずっといい。



The New Fifties

高速道路の複雑怪奇な巨大構造物が面白すぎる!
高速ジャンクション&
橋梁の鑑賞法
首都高速道路株式会社/阪神高速道路株式会社ほか監修

電子版も好評記信中 講談社
ISBN 978-4-06-61677-9
高速ジャンクションと橋梁の鑑賞法
定価:本体1,600円(税別)

トリプル
袋とじ
大サービス号!

全米騒然の
スクープ袋とじ

袋とじ

UCLAの女子大生体操選手「10点満点」ヌード

発見! 日本の「トップレス海岸」潜入ルポ/海外仰天エロス

東京五輪「マラソン代表」
大本命と伏兵、それぞれの人間ドラマ



巻頭カラー

山口百恵 渥美清 広瀬すずほか 篠山紀信が愛したスター

昭和の怪物

勝新太郎 カラー 八神純子『みずいろ』の青春/小瀬田麻由



年金だけでは暮らせなくなった、そんなときに

国の支援を受けて生きていく方法 知っている人だけが、その恩恵を受けられる

大反響第2弾

家の中で転んで死ぬことになった
60代以上の人たち
なぜ転ぶことは、がんより
怖いと言われるのか
あんなに元気だった人が、転んで3カ月であの世に 10人のケース
座布団、電気コード、急に飛び出すペット…家の中こそ危ない
やつてはいけない治療 使つてはいけない車椅子と杖
転んだらこの病院へ／転ばない日々の作り方、教えます ほか

9

特別定価500円

28

Weekly Gendai
2019
September

ドキュメント

豚コレラを阻止せよ

すまい給付金、住宅資金贈与、特別減税……
このルール変更は人生設計の根本を変える

10月1日から消費税増税で
「得する相続」のルールが変わる

一必読 一期間限定の特例も。急いで申請を!

北海道・山形・三重・鹿児島ほか 都会から地方へ、憧れの田舎暮らし。楽しい? 不便なことは?
ポツンと一軒家に実際に住んでみると
池江璃花子も頼る がん民間療法の実際 怪しいけど、奇跡も起きる
旅行券 定期券 風邪薬 人間ドック ふるさと納税……意外なものが
あと10日 消費税が上がる前に買ったほうが得するもの
ラグビーW杯開幕 日本のラグビーを作った男 宿澤広朗と平尾誠二