

# 転倒予防 パンフレット



あおもり協立病院

医療の安全委員会

患者様及びご家族の皆様へ  
転倒・転落防止へのご協力とお願い

入院生活をする病院の環境は、それまで住み慣れた環境とは異なり、生活環境の変化に病気やけがが加わり、体力や運動機能の低下により、思いがけない転倒・転落事故が起こる事が少なくありません。当院では、生活環境を整備しながら転倒・転落の予防に十分注意しておりますが、入院時に転倒転落の評価をさせていただいております。評価の結果は患者様・ご家族に看護師が説明いたします。また、評価の結果によっては抑制用具を使用させていただくこともありますのでご理解をお願いいたします。



あおもり協立病院 医療の安全委員会

## 1、転倒・転落の起こりやすい状況について

入院中に起こりうる転倒・転落事故について、患者様ご家族様にも知っていただき、事故防止のためにご協力をお願いいたします。

### <転倒・転落の起こりやすい状況とは>

#### 患者様がもつ危険性

- 患者様が病状の理解が出来ず無理に動いてしまう時
- 入院により認知症状が悪化した時
- 障害や麻痺で立ち姿勢でのバランスが悪い時
- 足腰の筋力が低下している時
- 患者様が遠慮してナースコールを押さなかった時

#### 環境による危険性

- 夜間の体制で職員が手薄になる時
- 段差やものにつまずくとき
- 床のぬれやワックスなど滑りやすい環境において
- 固定が悪いベッドや床頭台につかまり、立ち上がる時

### <次の点でご協力をお願いいたします>

- 1) これまで転倒・転落を起した事がある場合は、職員にお伝え下さい。
- 2) 病状によって落ち着かない場合には鎮静剤を使用したり、やむをえず抑制したりする場合があります。
- 3) 患者様の安全の為に、抑制する場合は患者様・ご家族様に事前に相談いたします。(緊急時は、抑制を開始後にご報告する場合がございますがご了承ください)
- 4) 安全上、家族の方の付き添いが必要と判断した場合は協力をお願いする事があります。

## 転倒転落を防ぐための注意点

☆ベッドから降りる時、トイレ、浴室、起立時  
方向転換時は注意しましょう。  
☆ゆっくりとつかまって、遠慮なく看護師を呼んで下さい

- メガネなど愛用のものをお持ちください。
- 杖などは先端が滑らないものが良いです。
- 寝間着やパジャマの裾は、体にあった長さにしておきましょう。
- ベッドからは注意しておきましょう。
- 普段ベッドを利用していない方は看護師にお話し下さい。
- 日中はなるべく起きていきましょう。  
昼間寝てしまうと夜眠れなくなります。
- 廊下やトイレなどではぬれた所を避けて、滑らない様に注意しましょう。
- 必要な方には、トイレなどへの移動時に看護師が介助・同行します。

転倒・転落したり、またそれを見た際には、すぐに看護師にご連絡ください。



## 2、転びやすい時間帯

- 1、朝・4時～8時  
(覚醒しないままトイレへ・・・)
- 2、療養病床では昼間も注意

20時～8時の夜間帯を中心として多い傾向にあります。一番多いのが4時～8時で、十分覚醒しきれない中で動き始める事が要因と考えられます。

一般病床では夜間の発生がより顕著になっています。



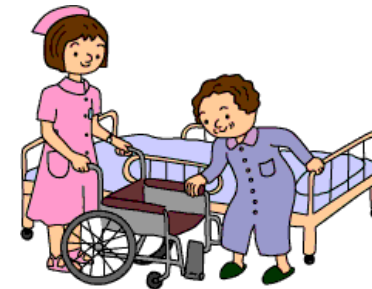
## 3、転びやすい場所

1. 病室
2. 廊下
3. トイレ

最も転倒が多いのは病室です。病室内の危険を取り除く環境整備が大切です。また、トイレやデイルームへの移動の際の転倒を防ぐためにも、導線の確認と危険の除去が必要です。

### よく職員が発見する状況

移乗や移動時に、一人で行動するとき転倒する事が多く見られます。



## 4、転ぶ原因となる行動

1. トイレ動作
2. 移動、移乗
3. 不隠行動

排泄行動は生理的行動で、夜間など条件が悪くても切迫感が伴って動かざるをえません。また、介護項目の中で「他人の世話になりたくない」と感じる事のトップに挙げられ、十分に出来なくても自分でしようと頑張ってしまうこともあります。

患者様（利用者様）個々の排泄リズムをつかみ対応しています。

\*不隠時や危険時やむを得ず抑制する場合があります

ミトン



抑制帯



センサーマット



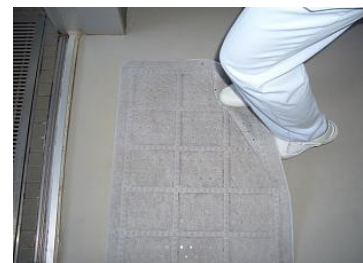
## 5、ここに注意

### ※ベッドサイドで



冷蔵庫を開けるときや床におちた物を拾うときには手すりにつかまり、片膝をつくことでバランスを崩さず開けることができます。

### ※脱衣所で



脱衣所のマットにつまずいて転倒することがあります。足元の確認を十分におこない、手すりにつかまって歩くようにしましょう。

## ※移動時

点滴や尿の管に足を引っ掛けたり踏んだりして転倒することがあります。点滴や尿のバックは点滴スタンドに掛け、引きずらないようして歩きましょう。特に夜間はベッドランプをつけ安全を確認してから行動しましょう。



また、スリッパはたいへん転びやすいものです。歩くと床がキュッキュとなるような滑り止めの強いシューズも転びやすいといわれています。転倒予防のためにお勧めしたいのは脱ぎ履きが楽な上、安価で手に入るバレエシューズや当院売店で購入可能な転倒予防シューズです。



## ※歩行する時は・・・

スリッパは脱げやすく滑りやすいため靴を履くと良いでしょう。靴はつぶさずきちんと履いてから歩行しましょう。



杖を使用する際は他者にぶつからないか注意し、しっかり手に持ち床に杖をきちんとして歩行するようにしましょう。





## ※車椅子

車椅子を使用される方は、ベッドから車椅子、車椅子からベッドへ移動する際は必ずブレーキをかけ、ブレーキがかかっている事を確認してから移動するようにしましょう。



ブレーキの  
確認！！

また、フットプレートと呼ばれる部分に立ち上がるのは非常に危険です！ 車椅子から降りる・立ち上がる際はこのフットプレートを上げて、きちんと床に立ち上がるようにしましょう。  
車椅子に座る際も同様にフットプレートを上げて、きちんと座ってからフットプレートを下ろしてから、足を乗せるようにしましょう。

ここに  
足をかけると  
危険！！



## ※不安定なもの

ベッドから移動する際、床頭台、オーバーテーブル、ワゴンなどつかまると倒れたり動いたりする不安定なものを支えにして立ち上がらないようにしましょう。

動くものには  
つかまらない！！



## ※脱衣所・廊下・病室で・・・

水などで汚れている床は滑りやすくとても危険です。歩行する時は床を確認してから注意して歩行するようにしましょう。

水は  
滑るので注意！！



## 入院患者さんへ

# 転んでからでは遅い

### スリッパやサンダルは止めましょう

スリッパやサンダルは脱げやすく、思わぬ所でつまずいたりしやすいので、ちゃんとした靴を履きましょう。



### ベッドからの起き上がり、夜のトイレは足元に注意して

ベッドから起きあがるとき、特に、夜間にトイレに行くときは足元に十分注意しましょう。

枕元の明かりをつけて移動しましょう。



### 床は濡れていないか、階段はないか確認して歩きましょう。

床が濡れていますと滑りやすく危険です。配膳車の周囲やトイレ、洗面所など水回りでは特に注意しましょう。



### 手すりや杖を利用しましょう

廊下や階段は手すりを持って移動しましょう。大丈夫と思っても寝ていても体力は落ちています。



### 足元がふらつく作用がある薬を飲んでいませんか。

眠れないときの薬を飲むと、体に力が入らないことがあります。寝る支度をすませてから飲みましょう。

また眠れないからといって勝手に量を増やすことは止めましょう。



### 不安な時は、主治医、看護師に相談しましょう。

不安なときは、主治医、看護師に遠慮なく相談しましょう。



院内での転倒予防のために

## ベッド 療養具の安全な使用について



○ベッドからの転落を防ぐために、ベッド欄を活用しましょう  
○寝たまま、床頭台などの物を取らないようにしましょう



○ベッドから降りるときは、ベッド欄が固定されていることを確認しましょう  
○ベッドから降りるときは、両足をしっかり床につけてから降りましょう



○ベッド欄やベッド欄間に、身体が挟まれないように注意しましょう  
○ギャッジアップするときは、身体、ナースコールなどがベッド欄に引っかかっていないことを確認しましょう

### 車いす



○車いすの停止時には、ストッパー、ブレーキを必ずかけましょう  
○車いすにしっかり乗車したあとに、フットレストに足を乗せましょう  
○車いすから降りるときは、フットレストを必ず上げましょう



○車いすに浅く座っているとずり落ちる可能性があるため、深く座りましょう



○背もたれに体重をかけすぎないように注意しましょう。とくに酸素ボンベ使用時は、バランスが不安定になっている場合があります

### 点滴スタンド



○エレベーターやトイレに出入りするときはキャスターがつまづかないように注意して移動しましょう



○点滴スタンドのフックが、カーテンの網に引っかかる可能性があるため、注意して移動しましょう

### オーバーベッドテーブル



○オーバーベッドテーブルにはストッパーがないので寄りかかって滑らないようにしましょう