

クローズアップ

1 高齢者の転倒転落に占める履き物と自転車の原因等 - 高齢者危害・危険情報分析調査結果について -

東京都生活文化局消費生活部生活安全課

高齢者には、転倒転落事故や自転車事故が多いことが各方面から指摘されてきたが、その正確な実態については明らかではなかった。東京都では3年間にわたり、毎年65歳以上の都民約1000人にアンケート調査を実施し、結果をまとめた。最終年度となる今回の調査では、過去2年間で明らかになった「履き物」「自転車」について更に詳しく調査し、「生活の工夫」と転倒転落との関係についても調べ、報告書「高齢者の転倒転落に占める履き物と自転車の原因等 - 非常に多い転倒転落防止の諸問題を探る - 」を発行した。

月末日まで)に歩行中に転倒転落した高齢者は23.7%と4人に1人が転倒転落を経験している。男女別にみると、男性が16.2%に対して女性が27.9%と割合が高くなっている。年齢別にみると、90歳以上の転倒転落は46.2%と一番高く、次に85歳から89歳が30.8%、80歳から84歳までが30.2%と、年齢が増えると転倒転落する頻度が高くなる。

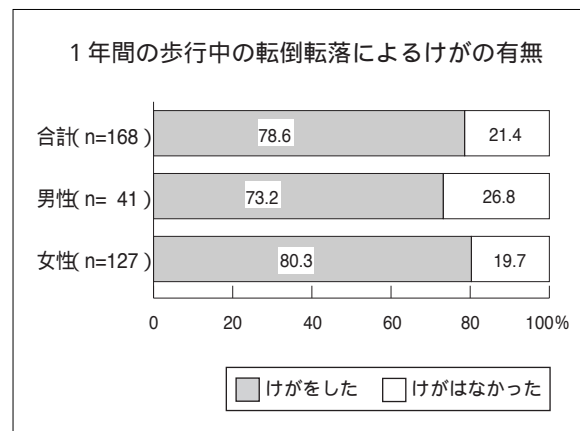
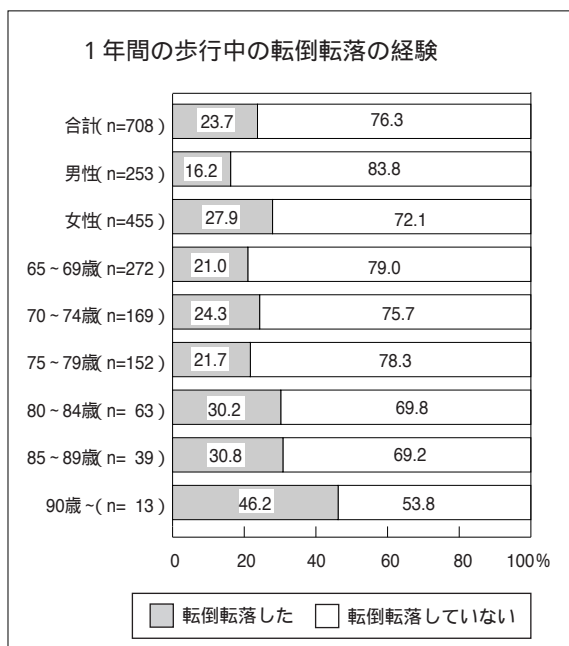
転倒転落した高齢者うち78.6%がけがをしており、男性が73.2%、女性が80.3%で、女性の方が、若干高い割合となっている。

1 歩行中の転倒転落

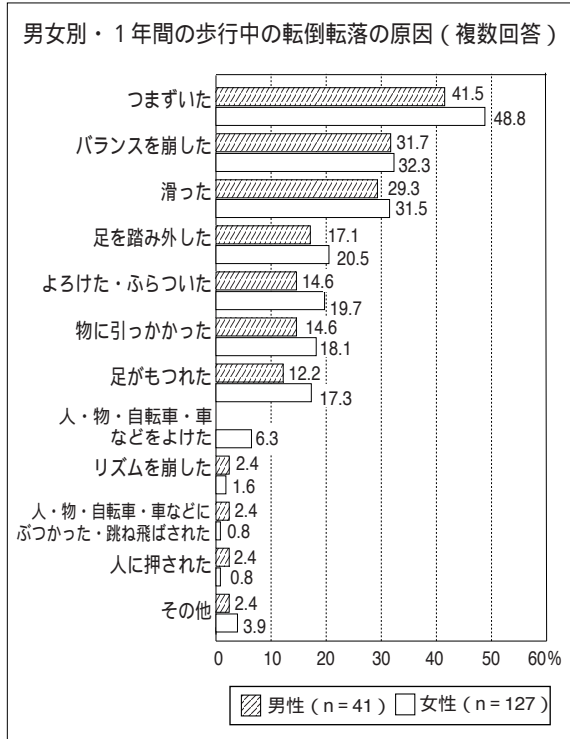
(1) 1年間の歩行中の転倒転落

1年間に4人に1人が転倒転落を経験

1年間(平成12年11月1日から平成13年10



転倒転落した原因で一番多いのが「つまづいた」47.0%、「バランスを崩した」32.1%、「滑った」31.0%となっている、また、「よるけた・ふらついた・足がもつれた」等体力や筋力の低下によるものも大きな割合を占めており、特に女性が多い。

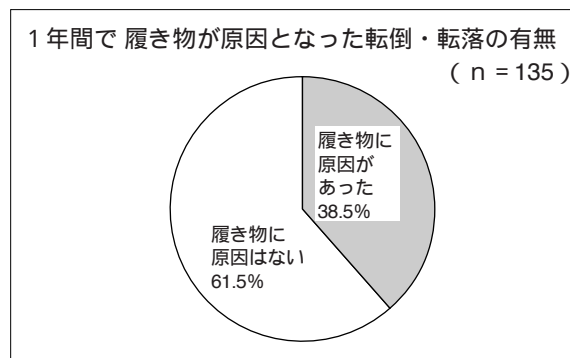


(2) 履き物が原因の転倒転落

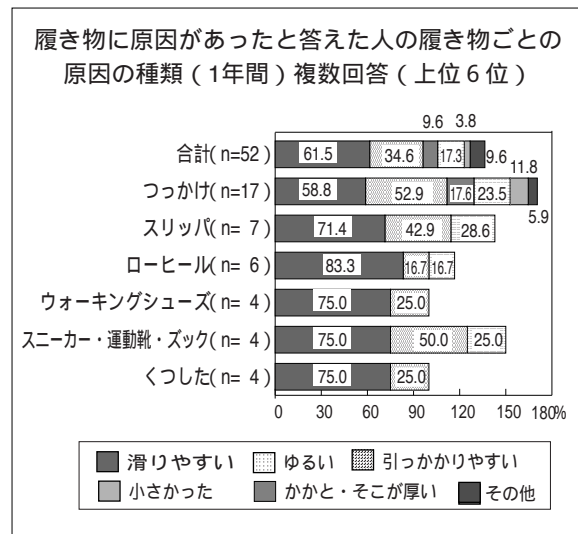
「つっかけ」「スリッパ」は要注意！

町内会の集まりが終わり、2階の部屋を出て雨に濡れた集会場の外階段を下りる時、「つっかけ」の底が滑った。バランスを崩し階段を4、5段落ち頭を打って1ヶ月入院。履いていた「つっかけ」は底が滑りやすかった。(69歳男性)

1年間に転倒転落した高齢者のうち、38.5%が履き物に原因があったと答えている。



転倒転落の原因として指摘した履き物は、便利な「つっかけ」「スリッパ」が上位2位を占めた。これらはともに「滑りやすい」「引っかかりやすい」という理由が大半を占めている。また、安全と思われる「ウォーキングシューズ」「スニーカー」でも雨で床面が濡れていたことや靴底がすり減っていた等の条件が重なることでの転倒転落も起きている。



「つっかけ」の事故事例を見ると、家の回りの作業や近所へのちょっとした外出時に履き転倒転落している。「つっかけ」は、形状から考えても足が固定されておらず、足元が不安定で転倒しやすい履き物である。家への出入りや庭での作業などには非常に便利だが、高齢者にとっては最も危険な履き物となっている。事例では、このような危険な履き物を雨や雪の日でも安易に利用している状況が見られる。

「スリッパ」の事故事例をみると、「急いで玄関に行こうとしてスリッパを突っかけ、つまずいた」「夕方薄暗くなってきた頃スリッパを履いて階段を降り、足を踏み外した」等があった。

アンケートによる高齢者の望む履き物は、「濡れた路面で滑らず、乾燥した路面でつまず

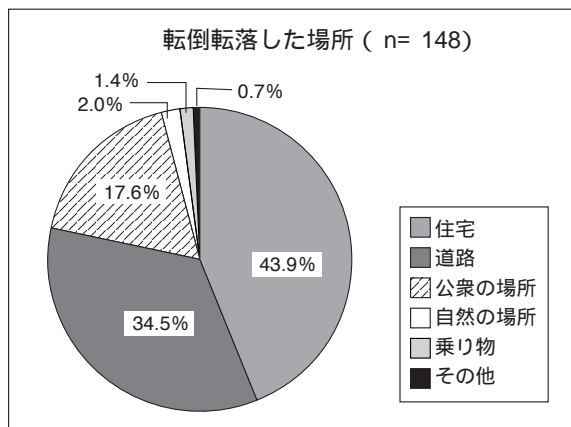
かない安全な靴を作って欲しい」との意見が多かった。靴の「滑り」についての規格を作り、「滑り度」等分かりやすい表示が望まれる。

(3) 現場（場所）が原因の転倒転落

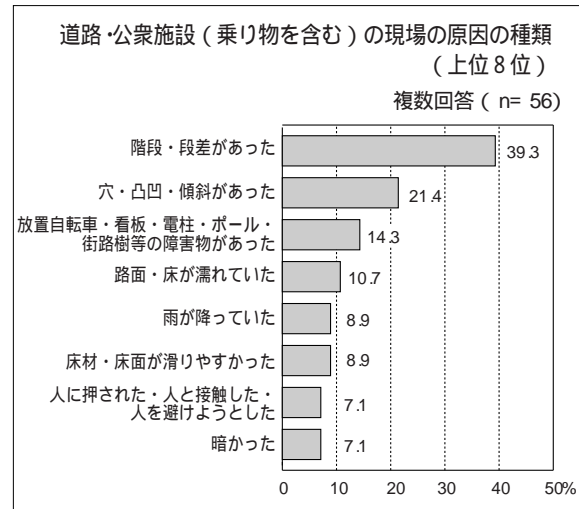
道路・公共施設等ではちょっとした段差や凸凹に注意！

買い物の帰り道、自動車が来たのであわてて歩道へ上がろうとして、向こう側に傾斜していた歩道のわずかな段差につまずいて転び、ひざを打ち骨折。1ヵ月半入院した。(69歳女性)

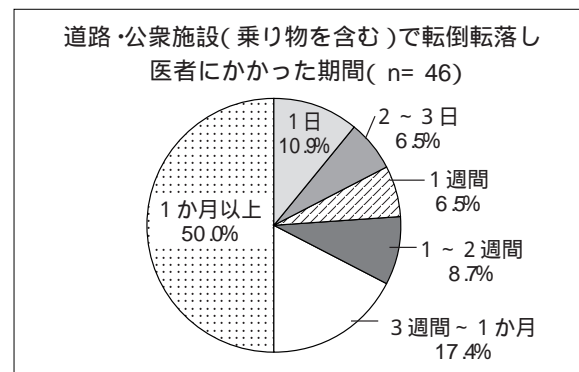
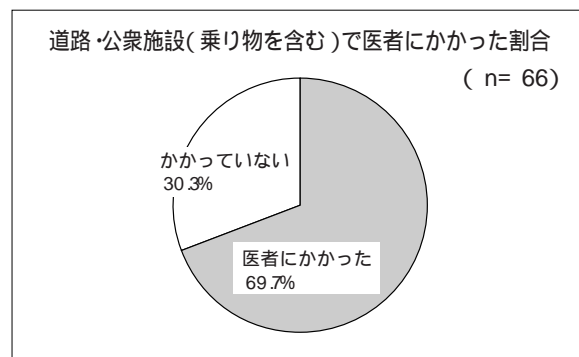
1年間に高齢者が転倒転落した場所は、住宅が43.9%、道路が34.5%、公衆の場所が17.6%、乗り物が1.4%と、道路・公衆施設（乗り物を含む）で半数強の転倒転落事故が起きている。



場所の原因は「階段・段差があった」が39.3%、「穴・凸凹・傾斜があった」が21.4%、「放置自転車・看板・電柱・ポール・街路樹等の障害物があった」が14.3%の順となっている。



転倒転落により医者にかかった割合をみると、69.7%が医者にかかっている。医者にかかった期間は、1か月以上が最も多く50.0%、3週間～1か月17.4%となっており、高齢者の事故は完治までかなりの時間がかかる。事例においても、ちょっとした段差や凸凹につまずき骨折やねんざ等、道路・公衆施設でのけがが重症になっている。



高齢者からの道路についての自由意見では、「階段・段差がわかるように色分けをして欲しい」や「道路・駅舎の表示を分かりやすく」、また「道路工事後の凸凹・歩道タイルのへこみの整備」等の意見が寄せられた。

歩く時のポイント

- 近所に出かける時でも「つっかけ」など脱げやすい履き物ははかない
- 家の階段では「スリッパ」ははかない方が安全
- 靴は、足にあった滑りにくいものを選ぶ
- 濡れた路面や段差は十分に注意して歩く
- 時間に余裕をもって、あわてず、周りに注意して歩く
- リュックサック・ポシェットなどを使用し、手はふさがないようにする
- 混雑している場所は避ける
- 体調が悪い時、疲れている時外出は外出は控える

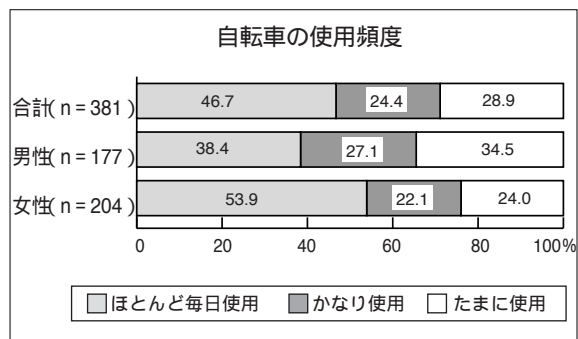
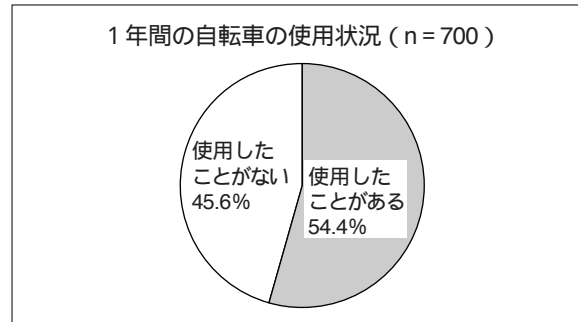
2 自転車使用中の転倒

高齢者は使いにくいと思いながらも自転車に乗っている

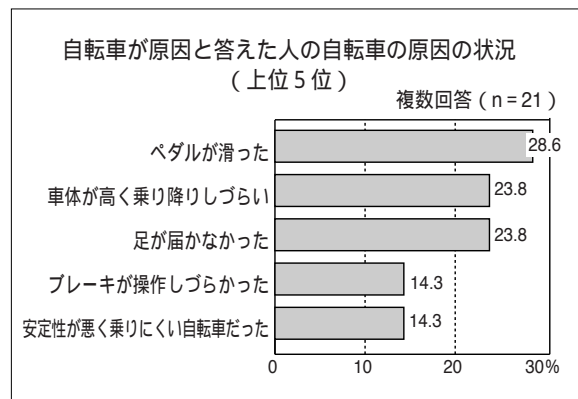
買い物をして、たくさんの荷物を自転車の前カゴに載せて走っていて、道路の凸凹にハンドルを取られて転倒。左手首にひびが入り、治るまでに2ヶ月かかった。荷物の積み過ぎでハンドルが上手に切れなかった。(67歳女性)

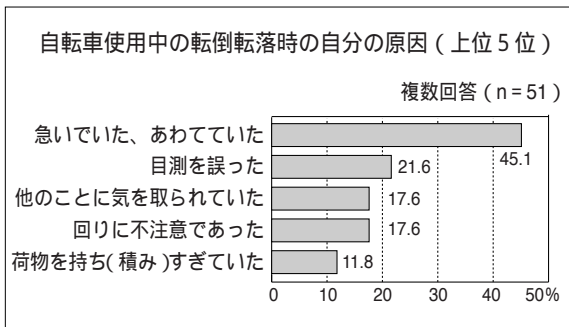
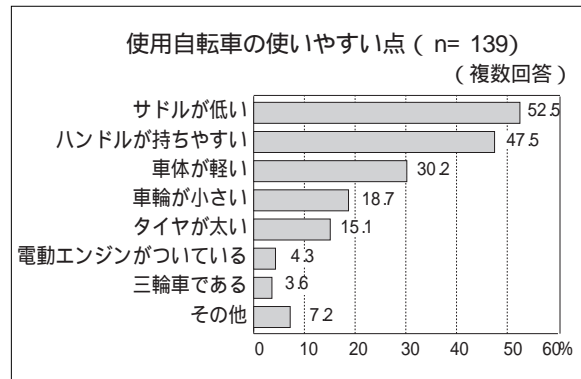
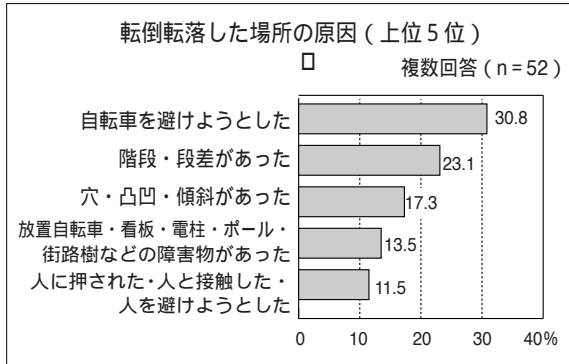
1年間で54.4%の高齢者が「自転車を使用したことがある」と回答し、そのうち、71.1%が「ほと

んど毎日・かなり使用」しており、足腰の弱ってきた高齢者が行動範囲を広げる手軽で便利な交通手段として使用している実態がうかがえる。



しかし、1年間に24.4%の高齢者が自転車の転倒を経験し、うち78.2%がけがをしている。自転車の転倒の原因は「ペダルが滑った・車体が高く乗りづらい」といった自転車の原因、「自転車を避けようとした・段差があった」といった場所の原因、「急いでいた・あわてていた」といった自分自身の原因が重なっている。

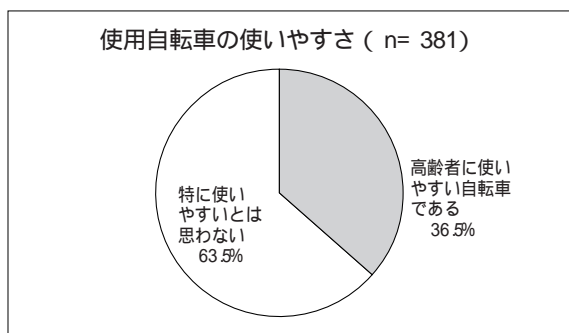




63.5%の高齢者が現在使っている自転車は「特に使いやすいとは思わない」と回答している。自由意見等からサドルが低く、ハンドルが持ちやすい体に合った高齢者向けの自転車を望んでいる。また、近年フレームやハンドルが折れたといった品質不良が原因の事故も報告されている。自転車の安全確保のためのJISマーク、SGマーク、TSマーク等を参考にして、信頼できる店で身体にあった自転車を購入することが大切である。

自転車に乗る際のポイント

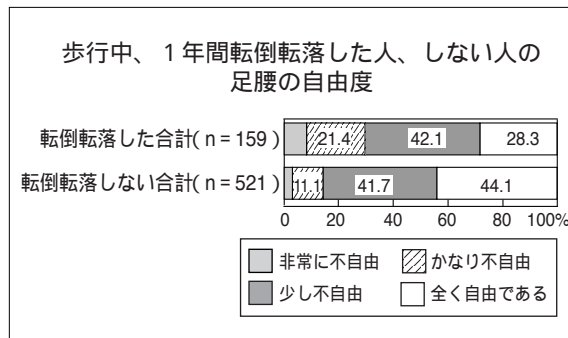
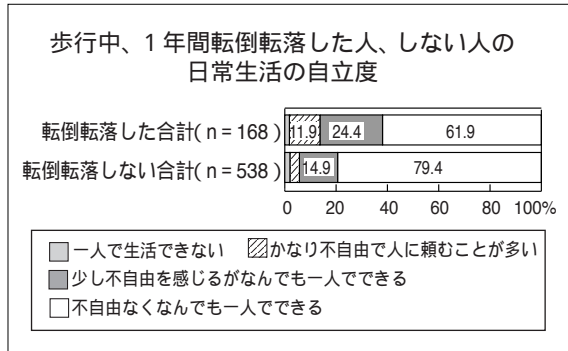
- 交通規則を守り、四つ角などでは一度止まり安全を確認する
- 荷物は積み過ぎないようにする
- 段差を通過するときは、降車し押し歩きする
- 脱げやすい「つっかけ」などでは乗らない
- 傘をさしての片手運転はしない
- 動きやすく、目立つよう明るい色の衣服を着用、車輪に巻き込まれないようズボンのすそ等に注意する
- 体調の悪い時、雨・風の強い時は乗らない
- ブレーキはよくきくか、サドルは固定されているかといった日常の点検をする
- 信頼できる店で自転車組立整備士などに相談し、身体にあった自転車を購入する



3 転倒転落を防ぐ生活の工夫

(1) 高齢者の日常生活や体の状況と転倒転落 足腰が丈夫で、1人で何でもできる高齢者が 転倒転落しにくい

今回の調査では、足腰が丈夫な高齢者、1人でなんでもできる自立度の高い高齢者の方が、転倒転落しにくい関連性がみられた。



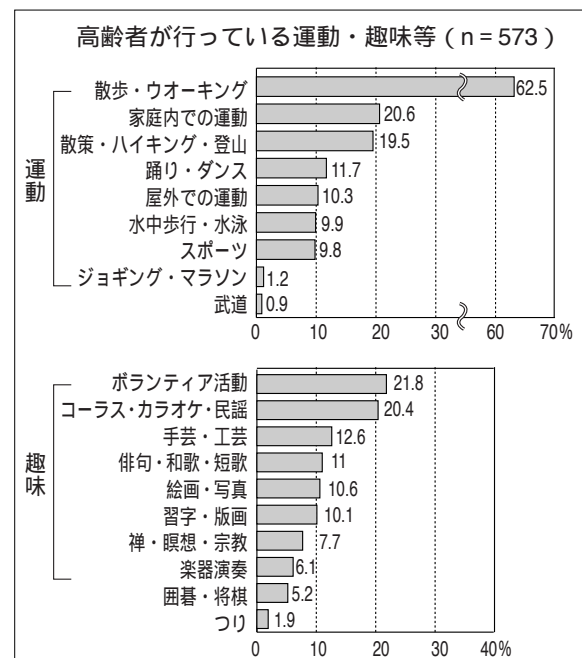
また、転倒転落したときの高齢者自身の原因をみると、「回りに不注意であった」と「急いでいた、あわてていた」が各31.6%で、「体調が悪かった」「疲れていた」「病気だった」が合わせると27.8%であり、注意が足りなかった事やからだの不調が原因となっている。

転倒転落事故を防ぐには、高齢者自身が身体機能や注意力、バランス感覚等の衰えを自覚し、落ち着いてあわてずに行動することが大切である。

(2) 高齢者の健康管理

健康管理について、日頃健康に何か特別に注意している人は88.5%あり、最も多かったのは「食事に気をつけている」次に「こまめに身体を動かしたり外出するようにする」「睡眠を十分にとる」「好きなことや趣味を楽しむ」「規則正しい生活をする」「何でも関心を持ちできるだけ自分でやる」の順となっている。また、運動や趣味を行っている人は74.7%で高齢者の4

人に3人となっている。行っている運動・趣味は、「散歩・ウォーキング」が圧倒的に多く、他の項目が20%台であるのに対し62.5%となっている。他には「ボランティア活動」「家庭内での運動」「コーラス・カラオケ・民謡」「散策・ハイキング・登山」が約20%で、次に「手芸・工芸」「踊り・ダンス」「俳句・和歌・短歌」「絵画・写真」等多種多様な趣味が続いている。地域社会で健康に注意し、趣味や運動をして楽しく元気に暮らしている人が多いことが分かる。



生活の工夫におけるポイント

買い物、散歩、ウォーキング等積極的に歩く
歩くだけでなく、筋力をつけバランス能力を高める体操や運動を継続的に行う
掃除、選択、炊事、買い物などこまめに身体を動かす。禁煙、節酒、規則正しい生活を心掛ける
太り気味で動脈硬化のある高齢者が転びやすいと言われている。生活習慣病を避けるために食生活に気をつける

4 浴室事故

1階に1人で寝ていた父が夜中に目を覚まし風呂に入った。翌朝浴槽で座ったままの状態死亡しているところを発見。検死結果は「心臓麻痺による死亡」であった。(95歳男性)

洗い場で椅子が小さかったため椅子の中心にうまく座れず、椅子と一緒に転倒し右肩を骨折した。(74歳男性)

過去2年間の調査結果から、浴室事故は29件報告されている。浴室設備の事故が17件、浴室用雑貨(すのこ・ブーツ・マット・いす等)が12件となっている。2年間の危害総数572件のうち5.1%と少ないが、事故内容は東京消防庁などの統計からみても代表的な浴室事故と思われる、危害も重篤になっている。

・洗い場・浴室設備

自宅	公衆浴場	旅館・ホテル
13	2	2

・浴室・洗面所用雑貨

すのこ	ブーツ	マット	椅子
4	3	2	3

浴室事故は、脱衣所や浴室の温度と浴槽の湯の温度差に高齢者の体が順応できず浴槽内で意識を失ったり、浴槽内で滑ってバランスを崩しなかなか体勢を直せず溺れてしまうケースと、洗い場で滑ってバランスを崩し転倒して骨折や打撲する2つ形態の事故がある。

東京消防庁「家庭内における不慮の救急事故(平成12年中)」の浴室での事故をみると、65歳以上の高齢者の割合が多く48.5%と半数近くになっている。また、けがの形態を全体で見ると「転倒転落」が最も多く44.3%、次に「溺水」

24.6%となっている。このうち「転倒転落」では65歳以上が、51.2%あり、「溺水」では、78.3%となっている。また、同じ東京消防庁の救急搬送ではあるが、「災害と環境からみる高齢者の実態(平成12年中)」としてまとめられた中から、浴室事故の傷病の程度をみると、47.7%が死亡し、41.5%が重篤となっている。

加齢とともに身体能力も変化する。高齢者自身だけでなく家族や回りの人が一緒に時々安全点検し、浴室内で滑り防止の商品等必要な工夫を心掛ける事が大切である。

浴室でのポイント

寒い季節は脱衣所や浴室は暖めて入る

入浴の前後に水分の補給をする

「半身浴」や「掛け湯」の工夫をする

家族に声をかけてから入浴する

湯温は38 ~ 41 の中温程度がよい

飲酒後は入浴しない

浴槽内で掴まれる手すりがあるとよい

洗い場の椅子は底に滑り止めのついた、身体にあったものを選ぶ

浴槽はまたぎやすく、滑り止め防止マット等、底は滑らない工夫をする

浴槽はあまり大きいものは避け、足を伸ばした時、届く位のものがよい

5 食品の容器包装についての安全対策

高齢者にとって使いにくい食品の容器包装

昨年度調査で高齢者が使いにくいと思いながら使っている上位10商品、「ビン詰めのみ」「ジュースのステイオンタブ」「缶詰のプルトップ」「ヨーグルト・ゼリー類のフタ」「菓子の袋」「豆腐のフタ」「プルリング容器(醤油、酢、ソース等の中フタ)」「牛乳パック」「ペットボト

ルのフタ」「レトルトパウチ食品」の試買調査を行った。

「安全への配慮」については、ステイオンタブ缶と形状が同じで、誤飲する恐れがあるアルコール飲料には「おさけ」と誰もが分かる表示が必要とされ、既に酒類への点字表示は浸透している。さらに「突起」をつけるなどの共通サインが望ましい。「おさけ」マークをさらに大きく、分かりやすくして全商品に表示することが望まれる。

フルオープン缶は指がかかりにくく、特にスチール缶のタブを起こすとき力が必要で、実際に爪を痛めた。指先が入るタブの窪みや起こしやすい工夫、引き上げるためには指が2本入るほどの大きさが必要などの声があり、JIS規格「開封試験方法」を用いて開封性の向上が望まれる。さらに、鋭利な切り口の危険性も指摘されており、切り口に手が触れても安全な形状のタニケエンド（セーフティーEO缶）を採用しているところもある。積極的な安全性への取組みが望まれる。

高齢者の利用も多いと思われるレトルトパウチでは調査した8品目中1品目が電子レンジの使用への注意表示が文字のみで、細かな文字の注意表示だけでは不十分である。「袋のまま電子レンジは禁止」が一目でわかる絵表示を併記するよう速やかな改善が望まれる。

「開けやすさ」については、ピン詰め・びんのフタで多くの高齢者が開けにくいという指摘がトップである。まわして開ける「スクリューキャップ」、一度ひねって開ける「ツイストキャップ」ともかなりの力が必要であった。開封性試験方法をもとに開けやすさの改善が待たれる。

ヨーグルト・ゼリーの容器でもフタが開けにくいとの声が多かった。引き剥がすとき持つ舌部は2mm以上必要であり、フタの裏面にはしっかりと滑り止め加工がないと滑って力が入らない。また、開封箇所に分かりにくさもあり、赤色などの見やすい色で大きく三角マークなどの表示が望まれる。

醤油、酢、ソース等の中栓(プルリング容器)はリングが小さいため指が入らず開けにくい。また、上ブタの内側に中栓をつけ、上ブタを開けると中栓も開く構造のものもあり、開けにくさが解消するこの構造への改良が待たれる。

牛乳パックの「切欠き」への取組みは多くで行われている。浅くて幅の広い「切欠き」より深くて幅の狭いものが分かりやすいとの意見が多かった。この切欠き表示の反対側が開封箇所となるため、開封箇所の識別にもなり全商品の実施が望まれる。また、開封口を左右に押し広げないと開かないものもあり改善が待たれる。同様に豆腐の開封性の向上も待たれる。生活の楽しみである菓子袋は内容量が多く「切込み」や「ギザギザ」があっても縦や斜めに切れてしまい中身が飛び出しやすく、保存性が保たれない。また、開封方法が「切りさいて開ける」のか「つまみを引き開ける」か「両方なのか」よく分からないものが多い。

「持ちやすさ」「出しやすさ」では容器に窪みがあったり、表面に凹凸などの工夫があると滑りにくく安心である。

「商品内容の見やすさ」では全体的に文字が小さく、字間、行間が狭く、コントラスト等の配色が悪く、見にくいとの指摘が多かった。また、商品選択に重要な期限表示の場所がまちまちで見つけるのに苦労している。JAS法による品質

一括表示の枠内に記入、又は正面表示の一番見やすい場所にはっきりと大きな文字で表示する等の改善が必要である。

「棄てやすさ」ではごみの分別収集、リサイクルなどが徹底してきており、分別するときに必要な材質識別マークは全てに表示する必要がある。醤油などのボトルからキャップを分別する時はさみを使わないと外せないものも多い。地球環境を考慮した容器包装が求められている。

6 まとめ

3年間の調査結果の概要を「履き物」「自転車」「浴室」「家庭内」「道路・公衆施設等」「生活の工夫」の6種に分類し、消費生活総合センターのホームページ「東京の消費生活」の「くらしの安全」からも見られます。

http://www.shouhiseikatu.metro.tokyo.jp/k_joho/anken/anken.html

この報告書は都庁第1庁舎3階の都民情報ルームで410円で販売している。

また、リーフレット「高齢者の事故防止マニュアル」を発行しました。3年間の調査結果を分かりやすくまとめたリーフレットを作成して、都民向けとして、各区市等の消費生活センター等で配布している。

高齢者の事故防止 マニュアル



高齢者の事故は、思わぬ時に生じます。特に転倒・転落の事故が多く起きています。日頃から、事故を防ぐための工夫をすることが大切です。(平成13年度高齢者被害危険分析調査等より)

✓ あなたのくらしをチェック!

- ①近所に出かける時に「つっかけ」をよくはく いいえ いいえ
- ②濡れた路面でよく滑ることがある いいえ いいえ
- ③ちょっとした段差でよくつまづきよう いいえ いいえ
になった
- ④よく荷物をたくさん載せて自転車に乗る いいえ いいえ
- ⑤「つっかけ」や「オンドル」でよく自転車に乗る いいえ いいえ
- ⑥乗っている自転車のサドルは高い気がする いいえ いいえ
- ⑦自転車に乗るときは必ず点検してから乗る はい いいえ
- ⑧風呂のお湯は熱い方である はい いいえ
- ⑨浴室や階段には手すりがある はい いいえ
- ⑩整理整頓が苦手な部屋が散らかっている はい いいえ
- ⑪バリアフリーやユニバーサルデザイン はい いいえ
という言葉を知っている
- ⑫普段から足腰を鍛えるためによく歩 はい いいえ
いている

多い方は要注意!
こんな事故が起きています
(トピラを聞いてください)



東京都生活文化局

東京都消費生活総合センターホームページ
「東京の消費生活」で詳しい情報を提供しています。
<http://www.shouhiseikatu.metro.tokyo.jp>