

## (2) 転んで大けが

高齢者は、ちょっと転んだだけで大けがにつながる場合があります。事故は、「つまずく」「すべる」ことにより起こることが多いので、段差をなくすなど原因を取り除いてあげましょう。

高齢者の行動には心を配り、いつでも援助の手が差し伸べられるようにしましょう。



### ワンポイントアドバイス

#### 転んで出血した場合は

- 腕や足の根本を縛るように圧迫すると、神経を痛める恐れがありますので、清潔なタオルやガーゼなどで、出血箇所を強く押さえるようにしましょう。
- 押さえても脈打つように出血する場合は、救急車を呼びましょう。

出血箇所を  
強く押さえる



#### 転んで骨折が疑われる場合は

- 次のような症状の場合は、骨折を疑ってください。
  - ・ 患部がはれている
  - ・ 形が変わっている
  - ・ 皮膚の色が変わっている
  - ・ 動かしたり、触れたりすると激しく痛がる
  - ・ 自分では動かせない
- 応急処置の注意点
  - ・ 骨折部で皮膚を破らないように、手や足を図1のように固定します。固定には、副木(板、ダンボール、雑誌など)をあて、医療機関を受診しましょう。
  - ・ 傷口から骨が見える場合は、図2のように傷口に清潔なガーゼやタオルなどをあて、その上から軽く包帯を巻きます。この場合は、重症ですので、すぐに医療機関を受診しましょう。
- 骨の関節が外れたり(脱臼)、突き指した場合は、押ししたり、引いたりするなど無理に元に戻さないでください。現状のまま、医療機関を受診しましょう。



図1 副木のあて方



図2 包帯の巻き方

#### 転んで大けがをしないために

- ① 床の段差をなくしましょう。
- ② 床や廊下にコードなどを、はわせないようにしましょう。
- ③ 階段、浴室、トイレなどに手すりをつけましょう。
- ④ 廊下や階段は、照明で足元を明るくしましょう。



## (3) 入浴事故

冬場は体が冷え切っていますので、熱めのお湯に入ると、血圧が一気に上昇し、心筋梗塞や脳出血を招く恐れがあります。そのため、次の7点を心掛けましょう。



### ワンポイントアドバイス

#### 入浴事故予防の注意点

- ① 入浴時の温度差を少なくするため、あらかじめ脱衣所や浴室を暖めておきましょう。
- ② 一番風呂を避け、肩までどっぷり浸かるよりも、半身浴がよいでしょう。
- ③ 入浴はぬるめの温度(39~41度)で、10分以内にしましょう。
- ④ 一日の中で体温が上昇し、血圧が安定する午後4時から午後7時ごろまでに、なるべく入浴するようにしましょう。
- ⑤ 飲酒後の入浴はなるべく避けましょう。
- ⑥ 入浴後は水分を補給しましょう。
- ⑦ 入浴するときは、家の人に声を掛けるようにしましょう。

