

患者さん・ご家族様

入院中の転倒・転落を 防止するために



入院中は慣れない環境や体調の変化、治療やお薬の影響などにより、いつもなら何でもないところで転んでしまうことがあります。

安全に入院生活を送っていただけるよう、転倒や転落が起こりやすい場所や動作とその予防方法について、ご説明します。

履きもの・寝衣

- スリッパやサンダルは滑って危険です。かかとが覆われていてはきやすく、滑らない靴を履きましょう。
- 必要に応じて靴べらを用意しましょう。
- パジャマの裾を引きずった状態で歩行すると、転倒の危険があります。体に合った長さに調整しましょう。

ベッド周り

- ベッドの高さは、足が床につくように調節しましょう。
- ベッドから身を乗り出したり、床に落ちた物を取ろうとしたりすると、ベッドから落ちる可能性があります。必要な時は、いつでもスタッフをお呼びください。
- 床頭台やベッドサイドテーブルなど、動くものを支えにすると転倒する可能性があります。ベッド柵につかまってゆっくり動きましょう。

立ち上がり

- ベッドやトイレから急に立ち上がると、気分が悪くなったりふらついたりすることがあります。立ち上がる際は一息ついて、ゆっくり動きましょう。
- 立ち上がる際は、ベッド柵や手すりにしっかりつかまりましょう。

消灯後・暗い場所

- 暗い場所では感覚が鈍くなります。動くときは枕元や病室の明かりをつけ、足下に注意しましょう。
- 消灯前にはトイレを済ませましょう。

睡眠剤などの服用

- 睡眠薬を服用するとふらつくことがあります。服用する前にトイレを済ませましょう。
- 下剤や浣腸、尿を出す薬は、急にトイレに行きたくなる、血圧が下がるなどの危険があります。トイレは我慢せず、余裕をもって移動しましょう。
- ふらつきを感じたら、立ち上がる前に看護師をお呼びください。

歩行時

- 点滴台を支えにして歩行するのは危険です。点滴台を押しながら歩くときはキャスターの足回りに注意し、ゆっくり歩きましょう。
- 点滴や酸素などのチューブが床についた状態で歩行すると、足が引っかかる可能性があります。調整しますので、スタッフをお呼びください。
- 段差には注意しましょう。

手術や入院による体力の低下

- 入院し、数日寝ているだけでも体力、筋力は落ちています。また、病状により起き上がる際にふらつくことがありますので、「大丈夫」と思っても無理はせず、ゆっくり行動しましょう。

車椅子の利用

- ブレーキをかけずに車椅子に乗り降りするのは危険です。必ずブレーキをかけましょう。
- 車椅子の足のせ部分に足を載せて立ち上がると、転倒の危険があります。足のせ部分は上げてから移動しましょう。

それでも、**転倒**してしまったら。

すぐにスタッフにお知らせください。

転倒・転落により、頭蓋内出血（頭の中の出血）や骨折をする場合があります。医師の診察や必要があれば検査を行いますので、ケガがなくても看護師をお呼びください。