

3月度 最新情報

ちくさ病院通信

第77号
発行元
ちくさ病院
在宅医療推進部



暖くなる季節こそ転倒に注意 ～春に増える高齢者の骨折とその背景～

季節の変わり目に支える「身近な主治医」という安心

外出が増える季節に起きやすい事故

寒さがやわらぎ、外に出やすくなる3月。陽射しのやわらかさを感じられるようになるこの季節は、高齢者にとっても心身が少し軽くなるタイミングです。冬のあいだ外出が減っていた方も、気候の変化とともに、少しずつ動き始めます。散歩を再開する、庭に出て草木の様子を見る、近くの店まで歩いて買い物に行く。そうした日常の動きが戻ってくることは、生活のリズムや意欲の回復という意味でも、前向きな変化と言えるでしょう。一方で、医療や介護の現場では、春先は転倒や骨折が増えやすい時期として知られています。久しぶりの外出で足がもつれた、庭先のわずかな段差でつまずいた、玄関で靴を履こうとしてよろけた。こうした具体的な相談が増えてくるのも、ちょうどこの頃です。ご本人にとっては「これくらい大丈夫」と思える動作であっても、冬のあいだに低下した筋力やバランス感覚が影響し、思わぬ転倒につながる可能性があります。暖かくなり動きやすくなったはずなのに、なぜ転倒が増えるのでしょうか。気候の改善という追い風がある一方で、身体機能の変化や生活リズムの揺らぎが重なるこの季節は、実は慎重な見守りと支援が求められる時期でもあります。

理由①

身体はまだ冬の状態春に転倒が増える最大の理由は、身体は冬の状態のままなのに生活だけが春に切り替わることにあります。冬は寒さや天候の影響で活動量が落ちやすく、外出回数や歩く距離が減ります。家の中で過ごす時間が長くなり、日常的な歩行量も自然に少なくなります。その結果、足の筋力やバランス能力、反応の速さが少しずつ低下します。特に踏み出した足で体を支える力や、体勢を立て直す力は短期間でも落ちやすい部分です。見た目には普段通りに歩いているようでも、とっさに踏ん張る力は確実に弱くなっています。冬の終わりから春にかけては、体力が極端に低い状態ではなく「少し動ける状態」に戻ってくる時期です。この「動けそうな感覚」と実際の身体機能との間にずれが生じやすく、転倒が起こりやすくなります。

理由②

屋外環境は室内より複雑そこへ外出再開が重なります。屋外環境は室内よりもはるかに複雑で不安定です。玄関の段差、道路のわずかな傾き、歩道の凹凸、縁石の高さ、舗装の継ぎ目など、歩行を乱す要素が多く存在します。家の中では問題なく歩いていた方でも、外では転びやすくなります。特に春は外出距離や歩行時間が急に伸びやすい時期でもあります。冬の間は短距離移動中心だった生活が、気温の上昇とともに一気に屋外へ広がるためです。身体の回復より生活の変化のほうが先に進む—これが春の転倒を増やす大きな要因です。

理由③

靴や衣類が変わる春は身につける物も変わります。冬靴から軽い靴へ、厚い靴下から薄い靴下へ、重いコートがなくなる。こうした変化は歩行に意外と大きく影響します。足裏の感覚や体の重心が変わり、歩き方が安定しにくくなるためです。軽い靴は足の固定が弱くなりやすく、つま先が引っかかりやすくなることもあります。本人は「いつも通り」のつもりでも、歩行の安定性はわずかに低下しています。

屋内転倒も増える季節

転倒は屋外だけで起きるわけではありません。春は生活の動き方そのものが変わる時期でもあります。ベランダに出る、庭に出る、玄関の出入りが増える、掃除や片づけで物の位置が変わる。こうした変化でも、つまずきやすさは変わります。実際、春先は屋内での転倒も増える季節です。生活範囲が広がること自体が転倒リスクの変化につながります。

動き出しの時期が最も危険

転倒は体力が極端に低下した場面よりも、少し回復して動き始めた時期に多く起こります。冬から春への切り替わりは、身体と生活のズレが生じやすい時期です。活動だけが先に増えるためです。春は活動再開の喜びと同時に、注意が必要な季節でもあります。

春に意識したい予防の視点

春は活動を控える時期ではありません。むしろ身体を動かし始める大切な時期です。ただし大切なのは、動き出しを急がないことです。久しぶりの外出は短距離から始める。歩く時間や距離を徐々に戻す。滑りにくく歩きやすい靴を選ぶ。玄関や段差まわりを整える。こうした準備だけでも転倒リスクは大きく下がります。

注意したい変化のサイン

歩く速度が遅くなった、立ち上がりに時間がかかる、つまずきが増えた、すり足になった、外出をためらうようになった。こうした変化は転倒しやすさが高まっているサインです。外出の距離やペースを少し調整することが大切です。暖くなる3月は外出しやすい良い季節です。一方で、高齢者にとっては転倒が起こりやすい時期でもあります。外出を再開するこの時期は、足元と動き出し方を少し意識してみてください。春の外出を安全に続けるために知っておきたい、大切な視点です。

体調が崩れやすい季節の特徴

季節の変わり目は、高齢者の体調が不安定になりやすい時期です。朝晩の気温差や気圧の変動、感染症の流行、生活リズムの乱れなど、さまざまな要因が重なり、これまで安定していた方でも不調が表面化しやすくなります。この時期にみられる変化の多くは、特定の病気が急激に悪化したというより、食欲の低下、倦怠感、睡眠の質の低下、持病症状の揺れ、気分の落ち込みなど、全身状態のバランスが崩れた形で現れます。「体調の揺らぎ」とも言える状態です。

「受診すべきか迷う変化」がリスクになる

様子を見てよいのか、早めに医療機関を受診すべきか判断に迷い、結果として受診が遅れたり、逆に過剰受診につながったりすることも少なくありません。実際の臨床現場では、このような小さな変化をきっかけに、転倒、脱水、感染、服薬中断などが連鎖し、入院や救急搬送に至るケースも見られます。大きな病気が突然起きたというより、「少しの崩れが積み重なった結果」と言える場面は少なくありません。

生活の中に主治医がいるという仕組み

こうした季節の揺らぎに対して重要な役割を果たすのが、「生活の中に主治医がいる」在宅医療の体制です。在宅医療では、医師が日頃から生活環境や基礎疾患の安定度、普段の食量や活動量、睡眠状況などを継続的に把握しています。そのため体調変化が起きた際にも、「医学的な異常」だけでなく「その人にとってどの程度の変化なのか」という視点で評価できます。様子観察でよいのか、早期介入が必要か、薬剤調整が望ましいのか、生活環境や介護状況の影響なのか—こうした判断が生活の文脈の中で行われる点が特徴です。

大きく崩れる前に整える医療

このような継続的な把握があることで、状態が大きく崩れる前の段階で小さな調整が可能になります。例えば脱水傾向への早期対応や薬剤の微調整、生活リズムの見直しなど、重症化を防ぐ介入が行いやすくなります。結果として、季節変動に伴う急変や救急受診の予防につながるケースも少なくありません。体調が不安定になりやすい時期において、医療との距離が近いこと自体がリスク管理として機能します。

在宅医療は日常を支える医療

在宅医療はしばしば終末期の医療として認識されがちですが、本来は日常生活を支える医療でもあります。特に季節の変わり目のように体調が揺れやすい時期には、「身近に相談できる主治医がいる」という体制そのものが安心につながります。体調の変動を完全に防ぐことはできません。しかし、揺らぎを早く捉え、生活の中で整えていく仕組みがあれば、大きな悪化を防ぐ可能性は高まります。

在宅医療のちくさ病院クチコミにも注目!

多くのクリニックがある中で、「どこのクリニックを選んだらよいかわからない」そんなお悩みはないですか。そんなときは一度、当院のクチコミをチェックしてみてください。実際にご利用いただいている連携ケアマネージャーさまからのお声を掲載しております。医療機関を選ぶ際の参考にいただければ幸いです。

Googleマップから「在宅医療 ちくさ病院」で検索!



在宅医療 ちくさ病院
4.7 ★★★★★ (47)
在宅医療サービス

ふじもとくみこ
1件のクチコミ

★★★★★ 5カ月前

訪問診療でいつもお世話になっています。利用者さんや別居のご家族にも、わかりやすい対応をしていただき、感謝しています。障害の手帳書き換えに向けてもご尽力いただき大変助かりました。

在宅医療のちくさ病院の
クチコミはコチラ↓



ちくさ病院公式Instagram登録はこちら★

ちくさ病院公式LINE登録はこちら★



Instagram

① 2次元コードで追加 ② IDを検索して追加



@781tmhq

医療法人 豊隆会 ちくさ病院
在宅医療推進部 TEL: 052-741-5347