



安全で快適な入院生活のために

～転倒・転落防止対策～



入院生活を安全に過ごして頂くために、私たちは細心の注意を払い、快適に過ごして頂けるように心がけております。
患者さん及びご家族のご理解とご協力をお願いいたします。

1. お部屋での注意点について

【ベッドの周囲について】

- 1) オーバーテーブルや床頭台は、ストッパーをかけてもそれらを支えに立ち上がると動いて危険なため、寄りかからないようにしましょう。
- 2) 床に荷物などが置いてあると、つまずいて転ぶことがあります。大変危険です。入院中の荷物などは、床に置かないようにしましょう。
- 3) 床がぬれた場合は、滑りやすくなるため近くの看護師へお知らせください。

【ベッドについて】

- 1) ベッドの高さは、ベッドに腰掛けた時に足が床につく高さが安全です。高さの調節は看護師が確認いたしますので、不安定な場合は申し出てください。
- 2) ベッドから身を乗り出して、棚や床に落ちたものを取ろうとすると、バランスを崩してベッドから転落しやすく、大変危険ですのでやめましょう。
- 3) ベッドの上は不安定で大変危険です。ベッドの上で立ち上がらないでください。
- 4) 一人で動くのが難しい時や心配な時は、ナースコールを押して看護師に声をかけてください。



2. 歩きやすい服装と歩き方

【服装について】

- 1) 体のサイズに合った動きやすい服装を用意しましょう。
ズボンの裾は、くるぶしの上くらいの長さが適しています。
(長い場合は折り返しましょう)
 - 2) 履き物は、かかとが覆われている靴を使用しましょう
入院中にお勧めする履き物
 - ・足のサイズにあった履きなれたもの
 - ・滑りにくく安定しているもの
 - ・かかとが覆われており、ご自宅で使用している運動靴やスニーカーなど
- *当院の「くろ～ば～」で滑りにくい履き物も購入できます。

スリッパやサンダルのように、かかとが覆われていない履き物は、転びやすく大変危険です。
かかとの覆われた靴を正しく着用し、転倒防止にご協力ください。

【日常生活での注意点】

- 1) ベッドから起き上がる時は、急に立ち上がりず、まずベッドに腰掛け一呼吸してからゆっくり立ち上がりましょう。
- 2) ゆっくり、歩きましょう。
- 3) 顎を軽く引いていつもより少し前方を見て歩きましょう。
- 4) 肩の力を抜き、両腕は大きく前後に振りましょう。
- 5) 急に振り向くなどの方向転換はバランスを崩しやすいので気をつけましょう。
- 6) 廊下には手すりがありますので、ご利用ください。



3. 車椅子・歩行器・杖使用时

【車椅子】

- 1) 車椅子の足台に体重を掛けて乗り降りすると車椅子ごと傾き大変危険です。車椅子の乗り降りは足台を上げてから行いましょう。
- 2) 乗り降りする時や止まっている時は、必ずストッパーを掛けましょう。
- 3) 車椅子に乗ったまま落とした物を拾ったりすると、バランスを崩す原因となり、車椅子ごと転倒しやすく、大変危険ですのでやめましょう。

【歩行器】

歩行器にはストッパーがなく、歩行器に体重を掛けすぎると動いたり倒れやすく大変危険です。歩行器につかまって立ち上がるのはやめましょう。

【杖歩行】

床がぬれていると、杖先がすべって転倒の原因になります。環境整備には注意していますが、洗面台の周囲やトイレは床がぬれていることがあります。患者さまご自身も十分にご注意ください。



4. 夜間のトイレ

- 1) 夜間トイレに行く時は、目が暗がりに慣れるまで動かないようにしましょう。
- 2) 消灯前にトイレを済ませておきましょう。
- 3) トイレ使用中に、気分が悪くなったり、ふらついたりするときは、いつでも看護師がお手伝いします。遠慮なく呼びください。
- 4) 夜間はトイレに行くタイミングをみて、看護師が声をかけ誘導することもあります。また、状況によっては、看護師がそばに付くこともあります。



5) 体調が悪くトイレまでの歩行が困難な場合は、ポータブルトイレを利用できます。ポータブルトイレを使用する時は、次の点にご注意ください。

①ポータブルトイレは、看護師が部屋までお持ちいたしますので、ナースコールでお知らせください。

②トイレから急に立ち上がらないようにしましょう。

「一人で大丈夫」と思わないで、そばにいる看護師に声をかけてください。

5. 点滴を受けている場合

1) 点滴スタンドは、キャスターが動きます。点滴スタンドにつかまって立ち上がる、寄りかかり体重をかける、点滴スタンドの架台に足を載せることは転倒の原因となるためやめましょう。

2) 点滴をしながら歩行する時は、廊下の段差や電源コードなどに、引っかからないようご注意ください。



6. 睡眠鎮痛薬・抗精神病薬・麻薬・降圧利尿剤などを服用している場合

1) 薬剤によっては、その効果が身体に残っていて、眠気やふらつき、起き上がっても思うように歩けないこと等があります。

睡眠鎮痛剤・抗精神病薬・麻薬を服用していると、特に転倒の危険性が高くなります。十分ご注意ください。

2) 夜中に目が覚めた時、朝方のトイレなど歩行開始時は、めまいやふらつきが無い事を確認してから歩きましょう。

3) 服用する薬の副作用や注意点については、薬剤師・看護師等から説明をいただきますので、ご理解したうえで服用してください。

転倒・転落の可能性のある方には、安全のための離床センサーなどの使用をお願いする場合があります。ご理解の上ご協力お願いいたします。また、遠慮せずいつでも看護師をお呼びください。

