

リウマチニュース

H18年2月号

昨年12月からの記録的な降雪もあり、寒い日が続いていますが、皆さん風邪などひかれていないでしょうか？

この寒さの影響で、路面が凍結し、転倒しやすい場面が増えています。最近、当院でも転倒したため来院される方が少なくありません。

リウマチの方は、骨粗しょう症のために骨がもろい場合が多く、転ぶことで骨折する可能性が出てきます。

そこで今回は、転倒予防についてとり上げます。

【転倒の原因】

- ◆ 厚着をすることで、普段よりも動きにくくなります。
- ◆ 寒さのために、体の動きが若干鈍くなる。
- ◆ 滑りやすい履物や長靴などの動きにくい物
- ◆ 悪天候時の外出（強風や雪のために視界が不良）
- ◆ 少し不安だけど、多分大丈夫だろうという過信
- ◆ 筋力低下

【転倒の危険は、何も屋外だけとは限りません。家の中にも、思わぬ危険が潜んでいます。】

- ◆ 電気のコードやコタツ布団など思わぬ障害物や小さな段差
- ◆ 立った時、足がふらつく中での無理な歩行
- ◆ 暗がりの中での動作やメガネをかけていない、見えづらい中での行動
- ◆ 睡眠剤や安定剤を服用した後、途中で目覚めた時のふらつき
- ◆ 尿意をもよおして、トイレをあせるなど、あわてた行動



【対策】

- ◆ 他人事と思わず、明日は我が身と思う気持ち、普段からの心構えが大切。
- ◆ 筋力の保持、増進
- ◆ 杖などの活用（転ばぬ先の杖・・・昔の人は良い事言いますね。）
- ◆ 履物の調整
- ◆ 外出する際、複数で行動するなど
- ◆ できるだけ、悪天候の時は外出を避ける。
- ◆ お天気の日でも昼間の比較的暖かい時間帯に出かけるようにする。

〔家の中では〕

- ◆ コード類を整理したり、床に余計な物を置かないなど
- ◆ （睡眠剤や安定剤など）就寝前にトイレを済ませてから内服する。

※このほかにも、ご自分で気を付けられていることなどありましたら、外来看護師までお知らせいただけると幸いです。

実際には、どんなに注意していても、転倒してしまうこともあります。そういう時は、痛みなど症状の程度に係らず、早めに受診されることをお勧めします。特に、人工関節の手術を受けられた方は、転倒した場合すぐにご連絡いただけるようお願いいたします。

お知らせ

今回で、リウマチニュースも第6号になりました。これまでは、リウマチに関するその時々
の話題となることを取り上げてきました。今後は、皆様のご要望を取り入れていきたいと考
えております。知りたいこと、不安なこと何でも結構です。是非、外来看護師までお知らせ下
さい。

