

AMCoR

Asahikawa Medical University Repository <http://amcor.asahikawa-med.ac.jp/>

卒業研究抄録集(看護学科)(2021.12)令和3年度:

,

在宅高齢者の転倒要因と転倒予防のための看護介入に関する

文献検討

齊藤 奈緒 山内 円香

(指導: 児玉真利子)

緒言

わが国の高齢化率は2065年に38.4%に達すると推計され¹⁾、高齢化に伴う医療需要の増加に対し、限られた医療資源の有効活用や入院期間の短縮によって在宅看護の重要性がますます高まっている。わが国の地域在宅高齢者の年間転倒発生率は10~25%である²⁾。高齢者の転倒は身体・心理・社会的影響を及ぼし、その後の生活やQOLに関わってくる³⁾ため、在宅高齢者の転倒予防は重要である。高齢者の転倒には、内的要因・外的要因が複合的に関与しており⁴⁾包括的な予防介入が必要とされている⁵⁾。

本研究では、在宅高齢者の転倒に関与する要因とそれらに対する看護介入について文献検討により明らかにすることを目的とする。

方法

用語の定義:在宅高齢者:65歳以上の自力歩行可能で自宅に生活している高齢者とし、通所リハビリやデイケア、デイサービス等を利用している者も含む。

研究対象:医中誌 web 版を使用し、キーワード「在宅」「高齢者」「転倒」で93件、「在宅」「高齢者」「転倒予防」で24件が該当した。この中から転倒に関する介護者の認識・不安についての研究や視力障害・脳卒中などの特定の事例研究、介入研究を除き、在宅高齢者の転倒要因と転倒予防の看護介入について両方述べられている9件を研究対象とした。

分析方法:グレッグラ⁶⁾の質的研究の方法を参考に各文献で述べられている転倒要因、転倒予防の看護介入に関するデータをコード化し、類似性に沿ってサブカテゴリ化、カテゴリ化した。内容の抽出については、2名の研究者で対象文献を熟読し、教員の助言を得て著者の意図する意味・内容を変えないように確認しながら分析を行った。

倫理的配慮:本研究は先行研究に基づく研究であり、引用・参照した文献の出典を明示する。

結果

9対象文献から83コード、38サブカテゴリ、14カテゴリを抽出した。そのうち、転倒の内的要因は33コード、14サブカテゴリ、5カテゴリ(表1)、転倒の外的要因は24コード、11サブカテゴリ、4カテゴリ(表2)、転倒予防の看護介入は26コード、13サブカテゴリ、5カテゴリ(表3)であった。以下、カテゴリの内的要因を〈〉、外的要因を[]、包括的な転倒予防の看護介入を【 】で示す。

表1: 転倒の内的要因

カテゴリ	サブカテゴリ(コード数)
転倒が生じやすい年齢・性別	女性(2)
	後期高齢者(4)
転倒につながりやすい症状	倦怠感(2)
	腰痛(1)
	夜間頻尿などによる睡眠障害(3)
加齢に伴う感覚・認知・運動機能の衰え	視力・聴力の衰え(2)
	認知機能の衰え(1)
	バランス能力の衰え(5)
	歩行速度や条件反射などの低下(2)
慣れによる危険認知の低さ	下肢の不調や機能低下(4)
	慣れによる危険認知の低さ
	自己への過信や油断(1)
転倒予防自己効力感の低下	2回以上の転倒回数(2)
	転倒予防自己効力感の低さ(1)

表2: 転倒の外的要因

カテゴリ	サブカテゴリ(コード数)
歩行の妨げとなる障害物	歩行の妨げになる家具・調度品(4)
	マットや絨毯が作り出す段差(2)
	床に広がった電気コード(2)
転倒の原因となる住まいの構造や照度不足	つまずきの原因となる段差(4)
	階段などの高さのある移動(2)
	深い浴槽(1)
	手すりの整備不足(1)
	トイレまでの動線の照度不足(4)
庭先などで履くサンダル	庭先などで履くサンダル(2)
玄関口や家屋周辺などの段差や起伏	門・玄関口の段差や道路と敷地間の段差(1) 家屋周辺の起伏(1)

表3: 転倒予防の看護介入

カテゴリ	サブカテゴリ(コード数)
身体状況や睡眠状況、転倒既往などの把握	身体的な要因の把握(4)
	睡眠と生活環境や夜間頻尿との関連の確認(1)
	転倒既往の把握(1)
転倒リスクの意識の向上と転倒予防行動への支援	転倒リスクの意識の向上(2)
	安全な立ち上がりや歩行の習慣化(2)
	歩行の妨げとなる障害物への危険認知の向上(3)
	夜間移動時の照明に関する情報提供(3)
福祉用具貸与や住宅改修に関する情報提供	履き物の選定指導(3)
	浴室における滑り止めマットの導入や手すりの設置などの情報(1)
運動機能の維持・向上のためのケア	上がり框、部屋間の敷居など段差解消の情報提供(2)
	転倒予防教室・介護予防事業等への参加促進(2)
転倒予防自己効力感の向上	フットケア(足浴やフットマッサージなど)の実施(1)
	転倒予防自己効力感の向上(1)

考察

得られた結果をもとに転倒要因に対する包括的な看護介入について考察する。

【身体状況や睡眠状況、転倒既往などの把握】は、内的要因として〈転倒が生じやすい年齢・性別〉、〈転倒につながりやすい症状〉、〈加齢に伴う感覚・認知・運動機能の衰え〉が抽出されたことから必要な介入と考える。病態や対象者の特徴を転倒発生の危険要

因として適切にアセスメントすることで、対象者の転倒の危険性を予測し、把握することが重要である⁷⁾。対象者一人ひとりがある病態や特徴は異なり、丁寧にアセスメントをした上で個別性に沿った看護介入を行う必要があると考える。

【転倒リスクの意識の向上と転倒予防行動への支援】は先に述べたアセスメント内容に加え、以下の5つの要因に対して必要と考える。〈慣れによる危険認知の低さ〉では、家の中は安全なはずという思い込みと、長年暮らしているという油断が転倒を起こしやすい要因となる⁸⁾。このことから、高齢者がこれまで培ってきた習慣に配慮しながらも、危険認知を高める必要がある。また、外的要因として[歩行の妨げとなる障害物]、[転倒の原因となる住まいの構造や照度不足]、[庭先などで履くサンダル]、[玄関口や家屋周辺などの段差や起伏]が抽出された。対象者本人が認知していない転倒要因である可能性があるため、知識の習得や行動変容を目標とし、高齢者が自ら取り組める支援が重要である。

【福祉用具貸与や住宅改修に関する情報提供】は、[転倒の原因となる住まいの構造や照度不足]、[玄関口や家屋周辺などの段差や起伏]などの要因からも必要と考える。バリアフリーではない玄関や部屋の敷居などの段差、照度不足という生活環境の問題に対し、介護保険制度を活用して福祉用具や住宅改修などを積極的に利用することで転倒を予防する環境整備を行うことができる⁹⁾。そのため、多職種と連携し、対象者の意向も踏まえた上で福祉用具や住宅改修に関する情報提供を行う必要があると考える。

【運動機能の維持・向上のためのケア】は、〈転倒につながりやすい症状〉、〈加齢に伴う感覚・認知・運動機能の衰え〉などの要因からも必要と考える。在宅高齢者の下肢筋力の低下や骨粗鬆症による骨折のしやすさという身体的問題を踏まえ、リハビリスタッフと連携した運動機能の維持・向上のケアが必要となる。また、転倒予防教室や介護予防事業への参加によって身体面だけでなく心理面にも効果が得られ¹⁰⁾、さらには社会参加の機会にもなると考える。介入研究では、足浴や対象者自身が実施するフットケアによって歩行機能が向上することを明らかにしており、転倒予防に有効である可能性が示唆されている¹¹⁾¹²⁾。

【転倒予防自己効力感の向上】について、本研究では転倒要因として〈転倒予防自己効力感の低さ〉が抽出された。転倒予防自己効力感が低い人は転倒経験が有意に高く、また転倒不安のために外出頻度も有意に低い¹³⁾。このことから、今まで述べてきた包括的な転倒予防の看護介入を行うことで転倒リスクを下げ、転倒を防ぐことで結果的に転倒予防自己効力感の向上につながると考える。

文献検討において、転倒予防の看護介入は転倒予防に有用である可能性はあるが、確実に転倒が予防できるというエビデンスが得られたものはなかった。

そのため、複合的に関与している転倒要因をアセスメントし、対象者一人ひとりに合わせた転倒予防策を実施していくことが重要であると考え。また、転倒予防には幅広い専門知識と実践力が必要となる¹⁴⁾ことから、多職種が連携し、専門性を活かしながら介入していくことが大切であると考え。

結論

在宅高齢者は慣れ親しんだ環境や危険認知の低下、住宅の構造などが大きな転倒要因となっており、対象者の身体状況や生活背景、住居環境をふまえた個別性のある転倒予防策が必要である。在宅では本人の転倒予防に対する意識を高め、行動変容を促す看護介入が重要である。

対象文献

- (1) 土井有羽子, 上野昌江, 和泉京子(2010): 自宅で生活する高齢者の転倒の実態と住環境との関連, 大阪府立大学看護学部紀要, 16(1):1-8.
- (2) 姫野稔子, 三重野英子, 末弘理恵, 他(2004): 在宅後期高齢者の転倒予防に向けたフットケアに関する基礎的研究「足部の形態・機能と転倒経験および立位バランスとの関連」, 日本看護研究学会雑誌, 27(4):75-84.
- (3) 市川政雄, 中原慎二, 若井晋(2003): 在宅高齢者の転倒と転倒予防の自己効力感, 総合ケア, 13(6):104-107.
- (4) 井手聡美, 岡田美紀, 古城幸子, 他(2012): 山間地域在宅高齢者の住環境における転倒要因(第一報) 住環境を焦点に, インターナショナル Nursing Care Research, 11(3):49-56.
- (5) 木下香織, 矢嶋裕樹, 馬本智恵, 他(2010): 在宅高齢者における転倒の身体的・心理行動学的リスク要因 介護予防プログラム登録者への調査から, 新見公立大学紀要, 31:73-78.
- (6) 中村摩紀, 堀内ふき(2012): 姿勢変化のみられる女性高齢者の転倒につながる生活環境と対処の特徴, 日本在宅ケア学会誌, 16(1):76-84.
- (7) 岡田美紀, 井手聡美, 木下香織, 他(2013): 山間地域在宅高齢者の住環境における転倒要因(第二報) 転倒リスクの高い3名の分析, インターナショナル Nursing Care Research, 12(2):167-173.
- (8) 三本松つる子(2003): 在宅高齢者の転倒による骨折の要因分析, 整形外科看護, 8(9):854-858.
- (9) 矢嶋裕樹, 木下香織, 馬本智恵, 古城幸子(2010): 高齢者の転倒に関連する住環境リスク要因一介護予防プログラム参加者を対象とした予備的調査から一, 新見公立短期大学紀要, 31:133-138.

引用・参考文献

- 1) 北川公子: 系統看護学講座 専門分野II 老年看護学, 第9版, 26, 医学書院, 2018.
- 2) 萩野浩: 【転倒予防の新しい視点】転倒の疫学と予防のエビデンス, The Japanese Journal of Rehabilitation Medicine, 55(11):898-904, 2018.
- 3) 前掲書 1)134.
- 4) 市川政雄, 中原慎二, 若井晋: 在宅高齢者の転倒と転倒予防の自己効力感, 総合ケア, 13(6):104-107, 2003.
- 5) 前掲書 2)
- 6) グレック美鈴, 麻原きよみ, 横山美江, 編著: よくわかる質的研究の進め方・まとめ方, 第2版, 医歯薬出版株式会社, 2016.
- 7) 松下由美子, 杉山良子, 小林美雪, 編: ナーシング・グラフィカ 看護の統合と実践② 医療安全, 第4版, 146-148, メディカ出版, 2021.
- 8) 河原加代子: 系統看護学講座 統合分野 在宅看護論, 第5版, 139, 医学書院, 2017.
- 9) 前掲書 8)140.
- 10) 亀井智子, 小玉敏江: 高齢者看護学, 第3版, 199, 中央法規出版株式会社, 2018.
- 11) 本多容子, 中原慎二, 若井晋: 男性高齢者に対する足浴の転倒予防効果の検討, 人間工学, 46(4):277-281, 2010.
- 12) 姫野稔子, 小野ミツ, 孫田千恵: 在宅高齢者の介護予防に向けたフットケアプログラムの開発(第2報) 高齢者によるフットケアの効果の検討, 日本看護科学会誌, 34:160-169, 2014.
- 13) 木下香織, 矢嶋裕樹, 馬本智恵, 他: 在宅高齢者の生活機能、転倒予防自己効力感と転倒との関連 介護予防プログラム参加者を対象とした調査から, 新見公立大学紀要, 32:93-98, 2011.
- 14) 前掲書 10)201.