

「高齢者の家庭内事故」に思うこと

2023年11月17日

太田隆次

つい最近、日本柔道連盟の山下会長（66歳）が「家庭内事故」で、入院、手術を受けたことが大きく報道されました。この事故に関連して

1. 消費者庁の「高齢者の家庭内事故」の現状についての要約（2018年発表）
2. スポーツ庁の「高齢者の運動能力と体力の若返り」の要約（2022年発表）
3. 厚生労働省などのデータ

を続けて紹介させて下さい。ご参考になれば幸いです。

1. 「高齢者の家庭内事故」の現状

随分前から「高齢者の家庭内事故」は「消費者庁」が音頭をとって国民に啓蒙活動を続けています。ご承知のことと思いますが一部を紹介させていただきます。

「転倒」「窒息」「ヒートショック」は「**高齢者の家庭内事故の3大事故**」と言われて
います。

1) 転倒

家庭内で発生する事故の中でも、最も高い割合を占めるのが「転倒・転落」です。2階建て・3階建てなど階段の上り下りが避けられない家屋や、構造が古く段差の多い家では特にこの事故のリスクが高くなります。

若い間は気づいて回避できても私たち高齢者にとっては転倒のリスクとなります。

対策：①下が見えなくなるほどの洗濯物などを持って 壁面や階段の「手すり」を

持たないで 歩いたり 昇り降りしない

②床の上のカーペットは、境目でつまずきやすいので出来れば撤去する

③途中で電気コード、物品など置物を日常的に置かない

2) 窒息

誤飲や誤嚥による窒息は、最近、高齢者に多くなった家庭内事故です。

対策：餅を想像しますが、実際は、餅だけが犯人ではなく、高齢者は喉の周りの飲

み込む筋肉が弱ってくるので 喉が詰まりやすくなり、誤嚥・誤飲事故の窒息のリ

スクが高くなります。

私も先日、レストランで、急いで食べていて不覚にも最後の一口の中華そばを

急いで飲み込んだ所、喉が詰まり 数分、窒息状態で苦しんだ経験があります。

高齢者の皆様、「ゆっくり食べましょう」。

3) ヒートショック

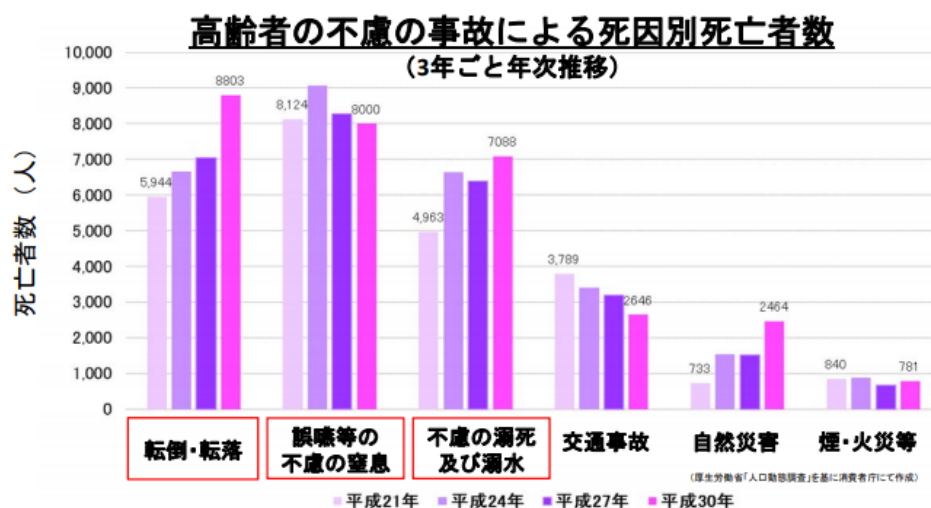
冬の寒い脱衣所や浴室から急いで移動したり、あついお湯につかることで、急に意識を失い溺死することです。特に高血圧や糖尿病など生活習慣病と呼ばれる基礎疾患を持つ方はヒートショックのリスクが高くなります。

対策：①浴槽の温度を40度以下にする（私は39度に設定しています）

②壁面に手すりを途切れなくつける

③浴槽と洗い場の底面をツルツルにならないよう時々チェックする

高齢者の三大家庭内事故が増えています。（消費者庁の資料より引用）



交通事故よりも多い3大事故！



詳しくは：消費者庁ウェブサイト
生命・身体にかかわる危険
<http://www.caa.go.jp/notice/caution/life/>

問合せ先：消費者庁 消費者安全課
03-3507-9137

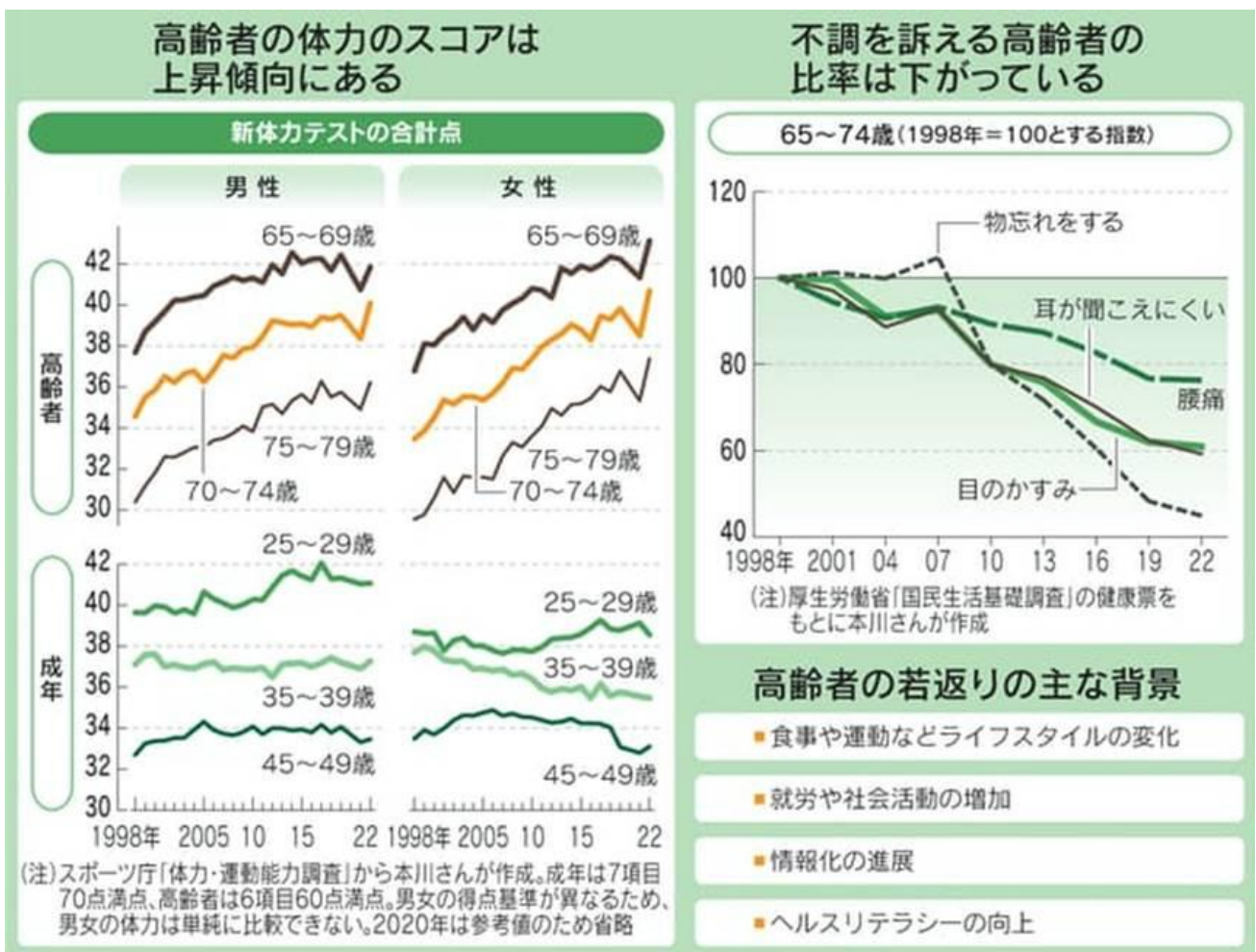
資料：消費者庁「みんなで防ごう高齢者の事故リーフレット」より引用



令和元年12月作成

2. しかし、私たち高齢者も若返っています！

スポーツ庁の2022年度の調査によると高齢者の運動能力が向上し、男性5歳女性10歳以上、体力が若返っているそうです。



その他

- ・ 厚生労働省の「国民生活基礎調査」で、65~74歳で腰痛や物忘れを訴える人の割合が年々低下、健康面のマイナスが減っているのは明らかだといいます。(2022(令和4)年 国民生活基礎調査)

・日本では 65 歳以上を高齢者としていますが一律に高齢者と呼ぶことに少々違和感があると、この HP でも紹介した「日本老年学会」が高齢者の定義の引上げを提言しています。

・皆様をはじめ**同年輩の友人達**を見ても、一律に「高齢者」と呼ぶのに躊躇する人が多いと思います。

中学、高校、大学の同期で 80 代半ばを超えても 外見上、外出、買い物、趣味、スポーツなど普通の生活をしている人も多くいます。

・「高齢者」を年齢で線引きして、ひとくりに弱者扱いすること自体が問題であるような気がします。テレビや各種の統計データを見ても、65 歳以上をひとくりに「高齢者」と呼ぶのが多いですが、違和感があります。

・企業や組織の「定年」は、**65歳から 70 歳**になるのは時間の問題です。

終わり