

ゆとり

発行日：2026年4月17日
発行：広報委員会 院外広報担当

TOPICS

TOPICS 1 令和8年4月よりの医師紹介

TOPICS 2 転倒に注意！



TOPICS 1 令和8年4月よりの医師紹介



診療科：外科

●外来担当
月・火・水曜日

●内視鏡検査
水曜日

(常勤医師) しまだ じん
嶋田 仁

【外科受診のご案内】

- 午前（月曜～土曜）
受付時間 8：30～11：30
診療時間 9：00～
- 午後（月曜～金曜）
受付時間 1：30～4：30
診療時間 2：00～

●非常勤医師紹介

■内科

うちだ まさと
月曜日：内田 将人
おおさわ たくみ
火曜日：大澤 拓己
うめき こうた
木曜日：梅木 綱太
まつむら あやか いちかわ だいき
金曜日：松村 朱夏 / 市川 大樹

■泌尿器科

たかみざわ しげよし
火曜日：高見澤 重慶
ほんだ まりこ
木曜日：本田 真理子（第2・4週）
まつかわ あきひろ
松川 明弘（第1・3・5週）

■耳鼻咽喉科

けんもち あらた
月曜日：鉦持 新
さいごう かなこ
木曜日：西郷 佳奈子
しじょう かおり
土曜日：四條 かおり

◎受診の際の注意事項

表記されている診療日はあくまでも通常時の体制です。救急患者様や入院患者様の急変時における対応の際には急遽、休診となることもあります。
診療をご希望の方は、ご面倒でも電話にて各科窓口までお問い合わせくださいますようお願い申し上げます。
今回ご紹介した医師は令和8年4月時点での担当となり、今後変更となる可能性もございますので、あらかじめご了承ください。



●転倒したことないですか？

転倒した方の8割以上が、通院や入院が檀よなケガをしており、介護が必要な状況になりやすいと言われています。

今回は転倒予防に効果的な知識や運動を簡単に説明していきます。

ぜひ、皆さんの転倒予防にお役立てください。

<はじめに> 10年もある不健康期間

- ・健康寿命とは、健康上の問題で日常生活が制限されることなく生活できる期間のことを言います。
- ・平均寿命と健康寿命との間には、男性で約9年、女性で約12年とおおよそ10年間の差が存在し、この期間が介護が必要であったり、“不健康な期間”となります。



転倒は、不健康期間を作り出して
しまう大きな要因です。
適切な対策をとって、転倒
予防とともに健康寿命の
延伸を目指しましょう。

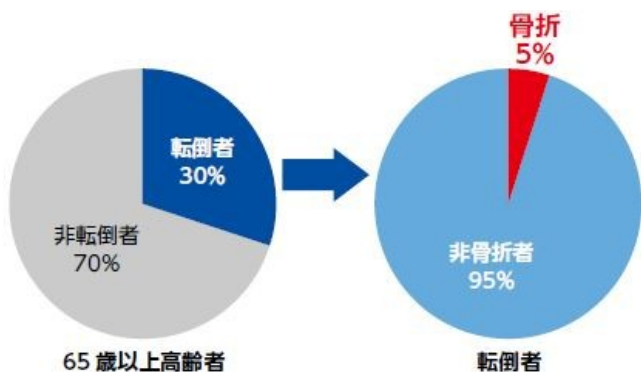


出典：厚生労働省 第16回健康日本21(第二次)推進専門委員会の資料3-1より筆者作成
https://www.mhlw.go.jp/stf/newpage_22740.html

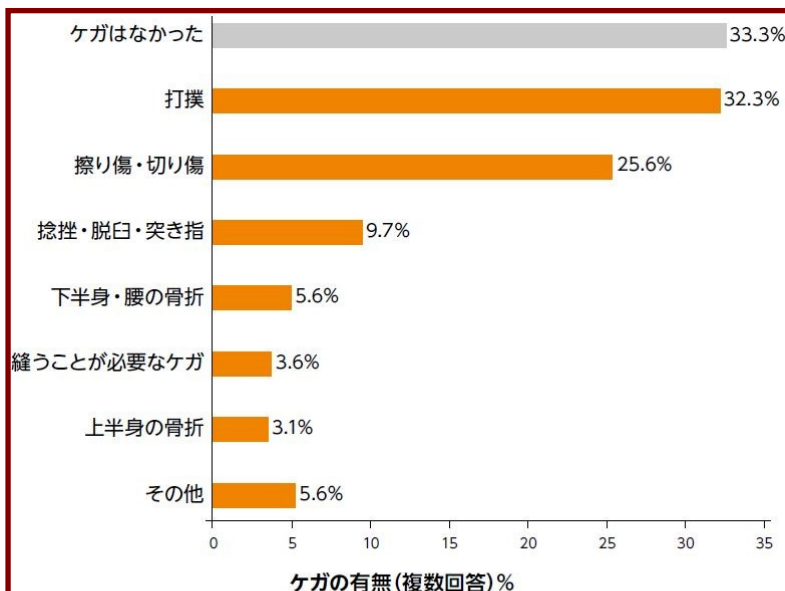
実際には

65歳位以上高齢者の3人に1人は、1年間で1回以上転倒すると言われています。また転倒した人のうち、およそ5%に骨折が認められるといわれています。

骨折はしなかったとしても3人に2人は何らかのケガを負うことが分かっており、無傷では済まないことが多いのが実状です。



出典：Phelan EA, et al. Ann Intern Med 2018.
Kelsey JL, et al. Am J Public Health 2012 を基に作成



出典：内閣府 平成22年度高齢者の住宅と生活環境に関する意識調査結果
<https://www8.cao.go.jp/kourei/ishiki/h22/sougou/zentai/index.html> を基に作成

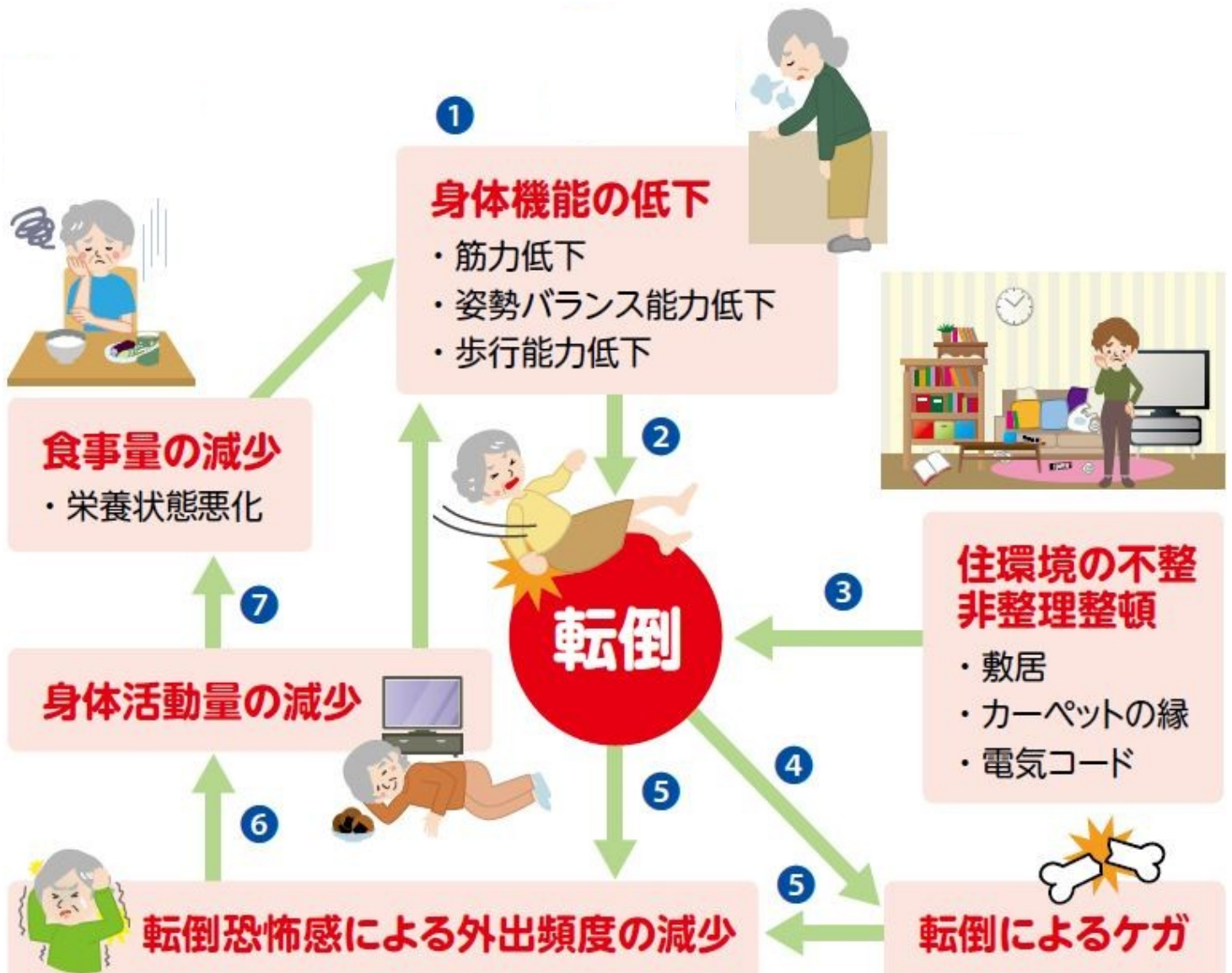
実際に転倒してしまうと

以下の図のような転倒を繰り返す負の循環を形成しやすいです。

必ずしも①から始まるとは限らず、

“最近は動くのが大変だから” “動くと家族に怒られる” “腰や足が痛い”

など理由は様々ですが、身体活動量低下により①の身体機能低下となる、高齢者も多くいるように感じています。



転倒の要因は多い

転倒は、バランス能力や筋力低下で引き起こされるイメージが強いと思いますが、以外とほかの原因があるかもしれません。

例えば…

- ・認知機能が低下してきており注意散漫である
- ・緑内障や白内障で視力低下や視野が狭い
- ・聴力低下しており、近づいてくる自転車や車に気づかなかった
- ・飲んでる薬の副作用でふらつく

そのほかにも色々あると思いますが、どれも加齢に伴う身体機能低下が関係している要素は多いように思います。

転倒リスクのチェックしてみよう

転倒の不安がある方は、自信が転倒しやすい状態かどうか以下の運動を実施して、秒数をチェックしてみましょう。リスク度Ⅳになると転倒の危険性が高まります。

5回立ち上がり時間	10秒未満(速)	リスク度Ⅲ	リスク度Ⅰ
	10秒以上(遅)	リスク度Ⅳ	リスク度Ⅱ
		10秒未満(短)	10秒以上(長)
	片脚立位時間		



【5回立ち上がり】

- ①椅子に座った状態か出来るだけ早く立ち上がる。
- ②これを5回繰り返すのにかかる時間を計測する。

【片脚立位時間】

- ①片足をあげた状態で立っていられる時間を計測する。
- ②上げた足が床についたり、軸足の位置がずれると終了。



転倒予防のトレーニング

転倒予防には、バランス能力と筋力向上が大切です。簡単にできる運動を紹介。いずれも膝や腰に痛みがある場合などは無理に実施せず、医師などに相談してください。

【起立運動（太ももの筋トレ）】

1セット10～15回で2セット行いましょう。



【片足立ち（バランス能力）】

- ①片足ずつ10秒
- ②10～15回行いましょう。



※椅子や壁などに軽く手を添えるなどして安全に行いましょう