

もし、転んでしまったら・・・

!すぐに看護師にお知らせください



転倒・転落により、頭蓋内出血（頭の中の出血）や、骨折をすることがあります。

すぐに医師の診察を受けることが大切です。
ケガが無くても、遠慮せず看護師をお呼びください。

お時間のある時にこのパンフレットを繰り返しお読みいただき、ケガのない安全な入院生活を送りましょう。

2019年3月
国立がん研究センター東病院
医療安全管理室
東病院2019.4-⑤



入院中は環境や体調の変化、治療や薬の影響によって、ご自身で思っている以上に転びやすくなります。
皆様が安全な入院生活が送れるように、実際に転倒・転落をしやすい場所や動作と、その予防方法について看護師がパンフレットに沿ってご説明します。

こんな時に転びやすくなります！注意しましょう！

ベッド周囲

立ち上がる

急に立ち上がるとふらつきます。起き上がってから3つ数えて、ふらつかないことを確認してゆっくり立ち上がりましょう。



車椅子が必要なときは、その都度お持ちします。遠慮せず看護師を呼んでください。

椅子に座る

椅子との距離を確認してから座りましょう。



ベッドから身を乗り出して物を取る

無理な体勢でバランスが取れず転落します。落ちた物を拾うとき、棚や冷蔵庫から物を取るときに無理な体勢になる場合は看護師を呼んでください。



トイレ

トイレのあと急に立ち上がる

トイレのあと気分が悪くなることがあります。一息ついてゆっくりと動きましょう。看護師と一緒にトイレに移動したときは、看護師が外で待機しています。トイレが終わりましたら看護師を呼んでください。



睡眠剤を飲んだあとトイレに行く

睡眠剤を飲んだあとにはふらつくことがあります。内服前にトイレを済ませましょう。夜間トイレに起きた時は、明かり（アームライト）をつけ看護師を呼び一緒に歩きましょう。

ポータブルトイレが必要なときは、その都度お持ちします。遠慮せず看護師を呼んでください。



歩くとき

コード類に引っかかる段差・椅子につまずく

点滴・酸素・チューブに足が引っかかりやすくなります。付属物は床につかないようにまとめ、段差に注意して歩きましょう。



車輪のついているものを支えにする

点滴スタンドなど、車輪がついているものに体重をかけると動いて危険です。手すり・ベッド柵・杖にかまるようにしましょう。



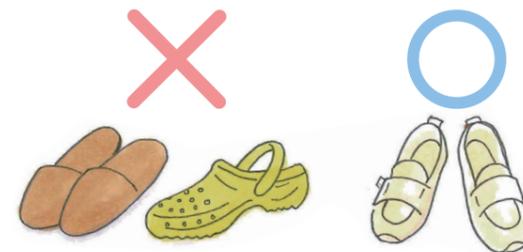
検査・処置後の初回歩行

検査や処置で使用したお薬の影響で、最初に歩くときにふらつくことがあります。検査・処置後に初めて歩くときは看護師を呼んでください。



スリッパやサンダルを履いている

かかとの無い履き物は、脱げやすいです。履き慣れていて、滑らず、かかとかかたが覆われている靴をおすすめします。かかとは潰さず、きちんと履いて歩きましょう。



その他

体重測定・下膳・着替え・ブラインドの開閉など、体勢を変えるときに転びやすくなります。動作はゆっくりと行いましょう。浴室・シャワー室は滑りやすいため、足元に注意しましょう。



※発熱・痛みなど、体調がすぐれないときは遠慮せず看護師を呼んでください。