

# 安全な入院生活を 送るために ～転倒・転落を予防しましょう～

入院中は慣れない環境、治療や薬による体調の変化、

体力・筋力の低下などの影響で、

思いもよらず転倒してしまうことがあります。

転倒による骨折や頭部外傷で、予定していた治療を延期

もしくは中止せざるを得ないこともあります。

当院では入院に際し、患者さんと一緒に転倒・転落リスクの評価を行い、

転倒予防に取り組んでいます。

転倒・転落予防には患者さんのご理解とご協力が大切です。

以下の項目に当てはまるかどうかをチェックして、ご自身の転びやすさを確認しましょう。

①

### □タンDEM立位（継ぎ脚立ち）が10秒保持できない（看護師と一緒に確認しましょう）

【バランス能力の確認です。バランスが取れないとふらつきの原因となり、歩行時に転びやすくなります】

☞歩く時は看護師が付き添いますので、歩き出す前にナースコールで呼んで下さい。

#### 歩く時の注意

スリッパやゴム製のサンダルを履いていませんか？  
かかとのない履き物は脱げやすく、  
ゴム製サンダルは滑ったり引っ掛かったりして転ぶことがあります。  
かかところが覆われた履きなれた靴を履きましょう。  
靴のかかとは踏まずにきちんと履きましょう。



タンDEM立位（継ぎ足立ち）

②

### □手を使わず椅子から立ち上がりができない（看護師と一緒に確認しましょう）

【下肢の筋力の確認です。バランス能力があっても筋力が低下していると、立ち上がる時に転びやすくなります】

☞立ち上がる時は看護師が介助しますので、立ち上がる前にナースコールで呼んで下さい。

#### 立ち上がる時の注意

ベッドの高さのかかところがしっかりと床に付く高さに合わせましょう。  
ベッドが高く足が浮いているとバランスが取れずに危険です。  
立ち上がる時は、手すり・ベッド柵・杖につかまりましょう。  
車輪のついたオーバートーブル・点滴スタンド・キャリーバッグは、  
立ち上がりの支えにすると動いて危険です。



③

### □向精神薬・睡眠薬・麻薬のいずれかを使用している

【上記に挙げた薬は脱力作用があり、注意が必要です】

☞ふらつく可能性がありますので、急な立ち上がりや歩き始めは危険です。まずはベッドサイドに座り、  
ベッド柵に捕まってゆっくりと立ち上がって、めまいやふらつきがないことを確認して下さい。  
めまいやふらつきの症状がある場合は看護師が付き添いますので、ナースコールで呼んで下さい。

#### 睡眠薬内服時の注意

睡眠薬や副作用に眠気がある薬を内服する前は、排尿を済ませましょう。内服後にトイレに行きたくなった  
場合や夜中に目が覚めてトイレに行く場合には、看護師が付き添いますのでナースコールで呼んで下さい。

④

### □足のむくみがある

【足がむくんでいると足首の動きが悪くなり歩きにくくなります】

☞足のむくみによってバランスが取れない場合や足が上がりにくい場合、かかとまで覆われた靴を履け  
ない場合は、歩く時に看護師が付き添いますので、ナースコールで呼んで下さい。

※履物に困ったときは、看護師にご相談下さい（売店で購入できる履物一覧表があります）

5

### □足の痺れがある

【足の痺れは症状が悪化すると運動神経や感覚神経が鈍くなり、筋力も低下するため歩行が困難になります】

☞足の痺れによってバランスが取れない場合や、支えが必要な場合は、歩く時に看護師が付き添いますので、ナースコールで呼んで下さい。

6

### □痛みがある

【痛みの部位によっては動きが制限され、転びやすくなります】

☞歩くことで痛みが増す場合や、痛みをかばった姿勢で歩かなければいけない場合は、看護師が付き添いますので、ナースコールで呼んで下さい。

7

### □尿・便失禁がある

頻尿（8回/日以上）、または、夜間2回以上トイレに行く  
便秘または下痢症状がある

【入院中の転倒の多くはトイレの前後で起きています。排尿や排便後は血圧が下がりやすく、気を失ってしまうことがあります】

☞転ぶリスクが高い方には、

□トイレの中まで看護師が付き添います。

□トイレの前で看護師が待機します。便座から立ち上がる前にナースコールで呼んで下さい。

#### トイレ時の注意

トイレはギリギリまで我慢せず、余裕を持って行きましょう。焦って歩くことで転びやすくなります。

迷走神経反射※が起きることがありますので、排尿・排便後は急に立ち上がらないようにしましょう。

めまいやふらつきの症状があれば、立ち上がらず便座に座ったままの状態ですぐにナースコールで呼んで下さい。

※迷走神経反射とは、強い痛みや排泄などによる刺激、精神的・肉体的ストレスにより自律神経のバランスが崩れ、血圧が下がってめまいや失神を引き起こすことがあります。

8

### □1年以内に転倒・転落した

【過去1年間で転んだことがある方は、今後1年間で70%以上が転ぶ危険性があります】

☞どのような場所・場面で転んだのかを教えてください。

同じような転倒が起きないように看護師と一緒に対策を考えましょう。

9

### □自分は転ばない自信がある

【自分は転ばないという過信は転倒のリスクです】

☞『人は転ぶもの』と考えて、日頃から転倒・転落に注意をしましょう。

## 【ワンポイントアドバイス】

☆ベッドや椅子の上に立つのはやめましょう。

☆ベッドから身を乗り出して「カーテンを開閉する」、「床に落ちた物を拾う」と、  
滑り落ちる危険があります。

☆ベッドより低い冷蔵庫の物の出し入れは、しゃがむ、立ち上がる等の動作を  
伴い、バランスを崩して転ぶ危険があります。

☆シャワー浴をご希望される時は、看護師へお声かけください。

75歳以上の方、転倒する危険性がある方は、看護師が付き添います。

☆シャワー浴後は、脱衣所へ出る前に両足の水滴をよく拭き取りましょう。

☆夜間、朝方にトイレに行く時は、足元を明るくして、ゆっくり移動しましょう。

☆転倒した後は、2日以内に再度転倒する危険性が高く、細心の注意が必要です。

もしも転んでしまった時には、ケガがなくても、  
すぐにナースコールで呼んで下さい。  
直ちに医師に診察してもらうことが大切です。  
また、再び転んでしまわないように、  
一緒に対策を考えましょう。

国立がん研究センター中央病院  
医療安全管理室 2026年3月