

医療コラム 国保でわかる！健康安心！—— 「転ばぬ先の…足のお手入れ」

獨協医科大学 准教授 種市 ひろみ

寒い日が続きます。いかがお過ごしですか。今日は、転倒と医療費についてお話しします。

転倒しなければ

高齢者にとって転倒は、骨折に繋がる恐ろしい出来事であることはよく知られています。厚生労働省の調査によると、65歳以上の5人に一人が年に1回以上転んでいきます。また、ある調査で60歳代の方にアンケート調査したところ、転倒した人の8人に一人が骨折していました。

医療費から見ると、例えば骨折にかかる医療費は医療費全体の約2%です。「なんだ、そんなものなの？」とお思いの方もいらっしゃると思いますが、実は見えないお金がかかっているのです。転倒や骨折がきっかけで、寝込むようになった方がたくさんいます。寝込むようになる、肺炎をはじめとする命にかかわるような病気になりやすくなります。

そして、皆様ご存知の介護保険では、骨折や転倒は、要介護状態になる原因の第4位、要支援状態となる原因の第3位とされています（表参照）。つまり、転倒や骨折をしなければ、身の回りのことができて、旅行なども気軽に楽しむことができる方がたくさんいるということです。

さらに、転倒や転落事故で死亡する人が、全国で約8千人、交通事故で亡くなる方が5千7百人であることを考えると、軽視できない出来事です。とにかく転倒しないことが健康寿命を延ばすポイントになります。

足を大切にしていますか

個人差はありますが、高齢になると、筋力が低下したり、膝や腰が痛かったりして、歩行やバランスを取ることが難しくなります。ものが見えづらくなることも転倒の要因です。お薬の影響でふらつきやすい方もいます。転倒予防教室など、各地で転倒予防運動が推進

されていますね。筋力アップなどで汗を流して頑張っている方を見かけると、「頑張ってる」とこそり応援しています。でも、意外と忘れられているのが、足のケアです。人間は足の裏と足指を地面にシッカリと着けることによって安定した姿勢をとることができ、足の爪が割れていたり、タコができていたり、かかとが割れていたり、様々なトラブルがあることによつて、転倒しやすい状態になります。また、高齢者の方で、爪白癬（いわゆる爪水虫）となつての方をよく見かけます。治療しないとだんだん爪が厚く、そしてもろくなつていきます。爪がしっかりしないと、指先に力が入りません。



ヨーロッパでは、医療行為としてのフットケアが広く普及しています。その背景には、全身を支える土台である足の機能を見直すことで、全身の病気を予防、改善することができるという考え方が浸透しているからだと考えます。日本でも、厚生労働省は、足の爪や指のケアを介護予防事業に盛り込んでいます。

毎日できる足のお手入れを

人間、難しいことは続きません。でも、毎日お風呂上がりにはきちんと足を指の間まで拭き、爪切りをこまめにするのはできそうですか。保湿やマッサージをするだけでも、続けていけば効果的です。在宅療養をしている方であれば、家族が足をマッサージしてあげることでもヒーリング効果も期待されます。ぜひやってみてはいかがでしょうか。健康は足元から。寒い季節は特に足をお大事に。

(表) 介護が必要になった主な原因

| | 要介護者 | 要支援者 |
|-----|------------------|--------------------|
| 第1位 | 脳血管疾患（脳卒中） 21.7% | 関節疾患 20.7% |
| 第2位 | 認知症 21.4% | 高齢による衰弱 15.4% |
| 第3位 | 高齢による衰弱 12.6% | 骨折・転倒 14.6% |

参考資料
厚生労働省・平成25年度国民生活基礎調査・平成26年度人口動態統計
野村総合研究所・転倒とケガに関するアンケート調査