

## 高齢者の帽子着用の勧め ～ 医師の立場から

「高齢化すると、運動神経が低下し、バランスがとりにくくなり、転倒しやすくなります。そして転倒すると、さらに反射神経が低下しているため、いわゆる手を使った「受身」ができなくなり、頭部を直接打撲する危険性が著しく高くなります。

頭部は、皮下組織に乏しいため、軽微な打撲でも傷口が大きくなり、大出血しやすい傾向があります。さらに、頭蓋内に出血すると、認知症を発症するばかりか、時には致命的な状態に陥ります。これを防ぐには、高齢者の皆様に活動中はヘルメットを被って頂くのが理想となりますが、現実的ではありません。そこで私は、高齢者の皆様には、帽子の常用をお勧めしています。

帽子一つで、頭部をかなり保護できることは、交通事故からの頭部保護を目的とした小学生の登下校時の帽子の着用、ゴルフボールの打撃からの頭部保護のためのゴルフ場での帽子着用の推奨などで、広く知られているからです。私は、高齢者の方は、寝る時以外は帽子を着用される事を強くお勧めする者であります。」



転ばぬ先の杖、  
転んだときは・・・  
帽子ですね

鈴木医院、神経内科専門医、総合内科専門医

木原幹洋 先生

## 2人に1人のお年寄りが、転んでいるという事実

※すでにご存じかもしれませんが、下記のような調査結果・所見があります。

●某メーカーの調査では、男女とも約50%のお年寄りが転倒経験があるという結果がでています。

●「介護が必要になった原因」のひとつに“転倒”が挙げられています。

厚生労働省が行った国民生活基礎調査のなかで、健康・介護に関する統計があり、「介護が必要となった原因は何ですか？」という問いに対して、65歳以上の高齢者では、脳卒中、認知症、関節疾患、高齢による衰弱に続き「骨折・転倒（屋内外を問わず、何らかの原因で骨折または転倒したものをいう）」が5番目の原因となっています。高齢者においては“転倒”は平穏な日常生活を脅かす主要な原因といえます。ただ他の原因（疾患）と異なるのは、“転倒”による身体への衝撃や外傷などは、ある程度防ぐことも可能だということです。 出典：国民生活基礎調査（平成19年） 第2巻 全国編（介護、健康）※平成19年6月7日調査

●転倒経験のあるお年寄りは、動くことに恐怖心を抱くようです。

転倒恐怖で外出を控えるなどの日常生活活動の低下は、廃用症候群\*に陥りやすくなります。その結果、さらに転倒の危険性が増すという悪循環や、閉じこもり・寝たきりなどの状態を引き起こすと考えられています。

\*廃用症候群とは、廃用症候群とは、「廃用（使わないこと）、すなわち不活発な生活や安静でおきる、全身のあらゆる器官・機能に生じる“心身機能の低下”のこと。 出展：厚生労働省Webサイト



**帽子をかぶると、転倒時の衝撃も恐怖心も和らぎます。**

## “安心”そして“身だしなみ”のために

おしゃれに心がけ、清潔できちんとした身だしなみを保つ姿勢は、こころの健康を維持し、さらには高めるために有効であるといわれています。60歳以上のお年寄りが関心を持っているおしゃれは、男女共に「外出着」が最も多く、次いで「身だしなみ」となっています。また、日中、寝間着から洋服に着替える試みを行った施設では、装うことが緊張感を生むためか、お年寄りが目に見えて生き生きしてきたという報告例もあるそうです。大切な身体（頭部）の保護はもちろんですが、お年寄りにいつまでもイキイキとした暮らしを謳歌していただくためにも、おしゃれのアクセントである「帽子」の着用をお勧めします。

参考資料：厚生白書（平成12年版）

以上、簡単ではございますが、高齢者の皆様に帽子の常用をお勧めする理由をご説明させていただきました。

東京帽子協会