

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。

2023年11月

独立行政法人労働者健康安全機構

神戸労災病院
医療安全管理室



転倒・転落防止 パンフレット

～安全な入院生活のために～

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。



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

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、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。



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。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

体重をかけるとういて危険です。手すり・ベッド柵・杖にたまるようにしましょう。



検査・処置後の初回歩行

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

かかととは漬さず、きちんと履いて歩きましょう。



その他

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。