

もし、転んでしまったら・・・

!  
すぐに看護師におしらせください



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



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、トイレが終わっ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

体重をかけると動いて危険です。手すり・ベッド柵・杖につかまるようにしましょう。



### 検査・処置後の初回歩行

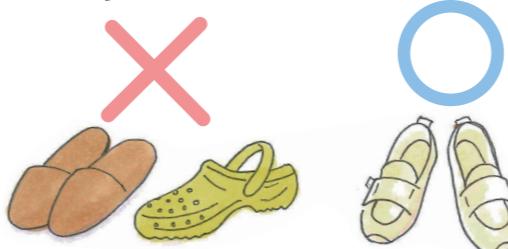
検査・処置後に初めて歩くときは看護師を呼んでください。



## その他

### スリッパやサンダルを履いている

かかとは潰さず、きちんと履いて歩きましょう。



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。