

# 転倒による骨折を防ぎましょう

骨粗鬆症の患者さんは、日頃から転ばないための工夫をしておくことが大切です。

## 自宅

- 室内の段差をなくす
- 照明をつけて足元を明るくする
- 足元にあるコードや小物などをかたづける
- カーペットなど敷物の端を固定する
- 玄関、階段、トイレ、浴室に手すりや滑り止めをつける
- 浴室は滑りやすいためスノコを敷く



\*眠気などが出やすい薬を服用している方はふらつきやすいため注意しましょう。また、転倒の原因となる病気（足や膝の痛み、めまいなど）をもっている方は、早めに医師の診察を受けましょう。

## 外出時

- 自分のサイズにあった服や靴を選ぶ
- スリッパやサンダルは履かない
- すその絡みやすい服（ロングスカートや和服）は避ける
- 転びやすい方は杖を用意する
- 雨の日の外出は避ける
- 服用している薬や持病に注意する\*

