



自転車以外で転倒する高齢者は自転車運転中も転倒しやすい

○ 発表内容の概要

東京都健康長寿医療センター研究所の藤原佳典研究部長の研究グループは、自転車を利用している高齢者のうち、自転車利用時以外での転倒経験がある高齢者は将来の自転車利用時の転倒発生率が 5.6 倍高いことを明らかにしました。この研究成果は、国際雑誌「Journal of Epidemiology」オンライン版に（12 月 8 日付）に掲載されました。

○ 研究成果の概要と意義

これまでの我々の調査から、日本の都市部高齢者の 6 割が自転車を日常的に利用しており、そのうち、通院が必要な傷害を負った高齢者（自転車運転高齢者の約 1 割）の約 7 割が警察への通報をしておらず、高齢者の潜在的な自転車傷害事故が多いことが分かっています。しかしながら、このような傷害事故の一番の原因と考えられる自転車利用時の転倒のリスク要因、すなわち、どのような高齢者が自転車で転倒しているかについては明らかではありませんでした。そこで我々は 2013 年と 2016 年に板橋区で行った健康調査「お達者健診（代表：大淵修一研究部長）」に参加した 395 名の自転車利用者のデータを用いて、自転車転倒事故の特徴とともに、この問題を明らかにすることとしました。研究の結果、以下の 4 点が明らかとなりました。

- ① 自転車を利用する高齢者の 16.4 % が 3 年の間に新たな転倒を引き起こしていた（2013 年調査時点では転倒経験はなく、2016 年調査で転倒を報告した割合）。
- ② 2013 年調査時に転倒を経験していた高齢者の内、65.4% は 2016 年調査時にも転倒を経験していた（すなわち、3 年間の間に転倒を繰り返していた）。
- ③ 新規転倒高齢者の 3 人に 1 人は病院で手当てが必要な重篤なケガを負っていた。
- ④ 自転車利用時の新規の転倒発生に関連する要因は、自転車利用時以外での転倒経験と高 BMI（Body Mass Index：体格・肥満指数）であった。

高齢期の自転車利用は外出を促進する効果的な移動手段ではありますが、その転倒は致傷率が高い事故です。我々の調査から、自転車利用時を問わず転倒の経験がある方は注意が必要であるといえます。

○ 掲載論文

国際科学雑誌「Journal of Epidemiology」（オンライン版掲載 現地時間 12 月 8 日付）

An epidemiological study of the risk factors of bicycle-related falls among Japanese older adults

（日本人高齢者における自転車転倒の危険因子に関する疫学的研究）

（問い合わせ先）

〒173-0015 東京都板橋区栄町 35-2

東京都健康長寿医療センター研究所

社会参加と地域保健研究チーム 桜井良太、藤原佳典

電話 03-3964-3241 内線 4257