

為什麼跌倒常常都在自己的家裡發生？

微知識·真健康 | 太格 AI 報你知

回想一下，你最近在家裡走路的時候，有沒有哪一刻，是差點滑了一下，或是不小心踢到東西？

我們台灣衛生福利部國健署 2023 發布的研究指出，室內、室外跌倒的比例分別是 52% 和 48%，這意味著室內是讓更多人跌倒的場所。我們多數人的直覺會認為，住家以外的環境比較危險。

但實際上，許多醫學研究都指出，家裡反而是最容易發生跌倒的地方。

而且這件事情，不只是發生在長者身上。小孩、上班族，甚至身體健康的人，都可能在家中發生跌倒。這是一個長期被輕忽的安全風險。

數據解釋跌倒怎造成？地面條件是關鍵

我們先從全球數據來理解。世界衛生組織指出，65 歲以上族群，每年約有 28% 到 35% 會發生跌倒。在台灣，約每 6 位長者，就有 1 位曾經有跌倒經驗。這代表一個重要的事實。跌倒並不是偶發事件，而是一種具有規律的健康風險。

醫學研究顯示，跌倒通常是多重因素共同造成的結果。包括血壓、神經反應、肌肉力量、平衡能力，以及環境。室內跌倒地點以客廳、臥室、浴室為主；年齡越大，家中跌倒比例越高，其中一個最關鍵的因素，就是地面條件。

在安全與工程領域中，會使用摩擦係數來評估地面的防滑能力。光滑磁磚在乾燥時約為 0.4 到 0.6，一旦遇到水可能降到 0.3 以下。而木地板約為 0.5 到 0.7，地毯通常可達 0.6 到 0.8 以上。台灣 CNS 標準一般認為 0.5 以上才屬於相對安全。這代表許多看起來乾淨、光亮的地面，其實在安全上並不理想。

為什麼歐美家庭習慣鋪地毯？

那就是為什麼在歐美國家，他們的住家地板都是鋪設地毯為習慣？

這並不是單純的設計裝潢美學。研究顯示，地毯可以同時提供三個重要功能。

(續)



為什麼跌倒常常都在自己的家裡發生？

微知識·真健康 | 太格 AI 報你知

- 增加摩擦力，降低滑倒機率。
- 吸收衝擊，降低跌倒時造成的傷害。
- 不插電的空氣清淨機，降低室內 PM2.5 及過敏原。

因此，地面材質的選擇，不只是美觀問題，而是健康與安全設計的一部分。接下來，我們要特別談一個台灣家庭非常常見，但卻被忽略的風險。

台灣家庭的安全盲點：樓梯設計

那就是樓梯。

在多數住家中，樓梯的設計通常追求簡潔、乾淨、甚至視覺一致性。但這樣的設計，往往忽略了一個關鍵問題。樓梯的踏步前緣，如果沒有做止滑與視覺標示，在行走時，很容易因為深度判斷錯誤而踩空。尤其是小孩子在奔跑，或長輩在上下樓時，樓梯其實是最容易發生嚴重跌倒的區域之一。

在國際安全標準中，例如英國 BS 8300 與相關無障礙設計規範，會要求樓梯前緣需要有明顯的色彩反差，並搭配止滑處理。其目的，是讓使用者在視覺上能清楚辨識每一階的邊界，同時提升腳步接觸時的穩定性。這代表樓梯的安全設計，並不是裝飾，而是必要條件。

家裡還有哪些常見的隱形風險？

除了地面與樓梯，環境中還有幾個常見的風險來源。根據 WHO 與相關研究整理，家中常見的跌倒因素包括：鬆動的地毯或地墊、濕滑的地面與樓梯、不平整的地面、門檻與階梯設計不良、照明不足、以及地面上的電線與雜物。

這些因素本身看起來都很小，但卻會在日常生活中不斷累積風險。

光線也是一個非常重要的因素。

在夜間起身時，人的視覺調節能力會下降，對空間的辨識變得不穩定。這也是為什麼，多數飯店房間

(續)



為什麼跌倒常常都在自己的家裡發生？

微知識·真健康 | 太格 AI 報你知

都會設計夜燈。夜燈的目的，是提供低亮度、穩定的光源，避免在黑暗中行走時產生視覺誤差。這並不是氣氛設計，而是一種基於科學安全細膩的室內設計。

最後一個關鍵因素，是熟悉感。

在家中，大腦會自然放鬆警覺。地上的電線、拖鞋、孩子的玩具，這些日常物件，往往不會被特別注意。但往往也正是這些物件而讓我們不小心絆倒的原因。跌倒通常不是單一因素造成的，而是多個小風險在同一時間累積發生。那我們可以怎麼做？

從這幾個方向開始調整！

從幾個方向開始調整：提升地面止滑能力、避免過度反光的材質、改善夜間照明、清除地面障礙物、以及在樓梯增加止滑與視覺標示。

這些都是可以逐步改善的生活細節。

最後，用一個觀念來做結尾。不要輕忽！家裡也是會讓我們受到安全危害的場所，大家都以為自己的家是最安全的？其實它只是我們最熟悉的地方。但正因為我們大腦習慣了，放鬆、安全意識自然就會下降，我們才更容易忽略其中的風險。

希望這一篇的太格微知識·真健康，能夠帶給我們家人和孩子一個溫馨舒適又安全的住所。

參考資料 (可點擊連結)

1. 台灣衛生福利部國民健康署－跌倒一半以上在室內(2023)：
<https://www.hpa.gov.tw/Pages/Detail.aspx?nodeid=4705&pid=16737>

(續)



為什麼跌倒常常都在自己的家裡發生？

微知識 · 真健康 | 太格 AI 報你知

2. 系統性回顧－預防老人跌倒的有效方法(JAMA Network) :
https://jamanetwork.com/journals/jama/fullarticle/2802888?_cf_chl_tk=eXdokr1J59cbNQrmMnk8.F87DhnnW7TGLLpV3uQLfy-1777965546-1.0.1.1-nZr7zVeO4A50Iz8pyGFBAc2m8uGo9dk_aHGAKXsLem4
3. 世界衛生組織跌－倒預防全球報告 :
<https://www.who.int/publications/i/item/9789241563536>
4. CDC 跌倒預防 : <https://www.cdc.gov/falls>
5. NCBI 滑倒研究 : <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7070810/>
6. 美國地毯研究所 (CRI) : <https://carpet-rug.org/resources/research-and-resources/>
7. 瑞典公部門研究報告相關資料 : <https://www.carpetyourlife.com/en/about-carpet/misconceptions/allergic-to-carpet/allergy-claims-unproved>
8. 日本信州大學與大阪產業技術綜合研究所的共同研究影片 :
<http://youtube.com/watch?v=PgOSysGG8Q4>

