

県立三好病院

今月の特集： **骨粗鬆症と脊椎圧迫骨折**



5 F 病棟スタッフです。

— 県立病院事業基本理念 —

県民に支えられた病院として 県民医療の最後の砦となる



発行 徳島県立三好病院 広報委員会

〒778-8503 徳島県三好市池田町シマ815-2

TEL 0883-72-1131 FAX 0883-72-6910

HP <http://www.tph.gr.jp/miyoshi/>

骨粗鬆症と脊椎圧迫骨折について

整形外科 林 二三男

はじめに

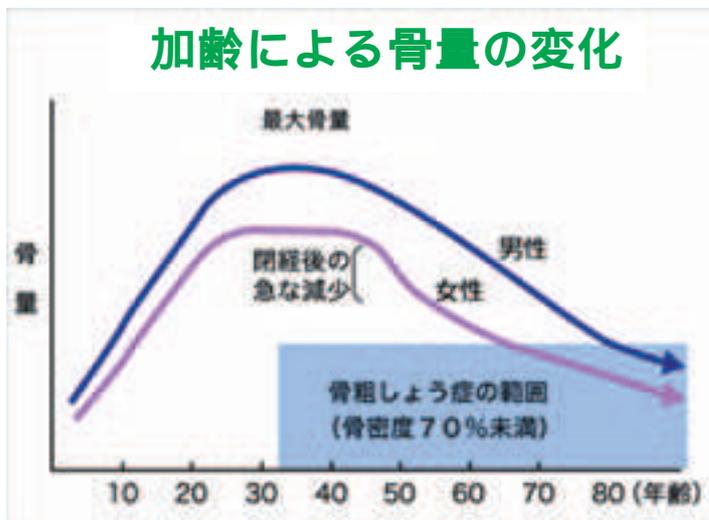
骨粗鬆症は日本では、約1,000万人の患者さんがいるといわれており、高齢者人口の増加に伴ってその数は増える傾向にあります。

骨粗鬆症について

骨量、骨密度は20代までは増量し、以後減少していきます。

骨密度が20代の平均骨量の70%を下回ると骨粗鬆症（骨がもろくなった状態）とされます。骨粗鬆症は、骨密度の割合で進行度を示します。

そして、実際にはほとんどの方が70歳を超えると骨粗鬆症になっています。



正常な骨



骨粗鬆症の骨

また、骨粗鬆症は多くは70歳を超える女性がほとんどですが、ステロイド・抗凝固剤（血液をサラサラにする薬）など飲んでいる方、透析を受けている方、また男性にも生じることがあります。

骨粗鬆症の果てに

骨がもろくなると、少しの衝撃であちこちが折れやすくなります。

特に **大腿骨頸部骨折**（足の付け根の骨折）

脊椎圧迫骨折（背骨の骨折）

橈骨遠位端骨折（手首の骨折）

があり、足の付け根、手首の骨折は手術を要し、良い治療成績が得られています。

ただし、同部位の骨折でも、骨がもろくない方と比べると、やはり固定が長くなるなど治るには時間がかかります。

さらに、胸腰椎圧迫骨折は治っても腰が曲がり、体の重心が前によるなど歩行しにくくなる、胃酸が逆流しやすくなるといったことが起こりやすくなります。

骨粗鬆症の治療は？

お薬を使用します。骨密度の低下の度合いを減らすことが主な目的であり、**活性化ビタミンD、ビスホスホネート製剤（毎日もしくは週1回）、カルシトニンの注射**などがよく使用されます。



圧迫骨折はどのように診断される？



**腰椎は
圧迫骨折が
よく生じる場所**

症状はまず転ぶ、ひねるなどして、怪我をした場所（腰、お尻）が少し痛くなります。それで、起き上がるときに痛みが少しあります。これを我慢して何回も動かしたりしていると、**3, 4日後に**痛みが強くなり、動けなくなります。これがよくあるエピソードです。
このとき重要なのは、**起き上がり時に痛みが強くなる**ことです。

背中に痛みが出た場合、下記のような事を考慮して診断します。参考にしてみてください。

- ・前屈みの姿勢で痛みが増す **圧迫骨折、椎間板ヘルニアなど**
- ・後ろに反らす、寝ていると背骨が痛い **腰部脊柱管狭窄症など**
- ・体を動かすに関係なく痛い **尿路結石、消化性潰瘍など**
(背骨と関係しない場所が原因)

圧迫骨折になったら

安静にし、骨がくっつくのを待ちます。

約1～2週間ベッド上で安静を保っていただくことが多いです。以後、少しずつ痛みにあわせて起き上がり、歩行器歩行などで歩きます。

骨粗鬆症のある圧迫骨折では骨が少しつぶれた形でくっつきます。

ただし、くっつかないこともあり、痛みが残る場合にはさらに痛みを取る治療を行います。

最後に

圧迫骨折は歩行レベルが著しく低下し、バランス不良により、膝なども痛めていくことがあります。

骨粗鬆症は閉経後の女性はもちろん、比較的若年者にも生じる疾病です。**早期に治療することが重要です。**

ご心配なことがありましたら、骨密度測定、X線撮影（レントゲン）など行いますので、遠慮なく担当医または主治医に御相談ください。



インフルエンザの予防

インフルエンザは、感染者の咳やくしゃみなどのしぶきに含まれるウィルスを吸い込んだり（飛沫感染）、ウィルスが付着した物を触った手で口や目の粘膜を触ることで粘膜からウィルスが侵入して感染（接触感染）します。

咳エチケット



咳やくしゃみなどの症状がある時はマスクを着けましょう。
マスクを着けていないときはティッシュなどで口と鼻をおおきましょう。
鼻汁や痰はティッシュペーパーに出し、蓋つきのゴミ箱に捨てましょう。

咳やくしゃみは見えない唾液を飛ばします。人にうつさないためにマスクを着けましょう。咳やくしゃみでウィルスは1 m程度飛びますが、マスクを着けるとほとんど周囲に飛ばなくなります。

手洗い・うがい



帰宅時、食事前、病気の人と接触した後には手洗いとうがいをしましょう。
手洗いは、流水と石けんを使って、15秒以上かけ、手のひら、手の甲、指先と付け根、親指、手首も忘れずに洗いましょう。
洗った後は、水分を十分に拭き取りましょう。
流水が使えないときはアルコールを含んだ手指消毒薬を使いましょう。

換気・湿度

換気をこまめにしましょう。
湿度を50～60%程度に保つことも空気中のウィルスを減らすためには重要です。

徳島県インフルエンザ対策ホームページ抜粋

御意見・御要望がございましたら、ホームページ、または院内御意見箱までお願いします。
広報バックナンバーはホームページにてご覧になれます。