

ばんたね ニュース No.9



藤田保健衛生大学
坂文種報徳會病院

〒454-8509
名古屋市中区尾頭橋3丁目6番10号
TEL 052-321-8171
FAX 052-322-4734
<http://www.fujita-hu.ac.jp/HOSPITAL2/>
発行：医療連携強化委員会
広報誌委員会

● 大腿骨頸部骨折って？

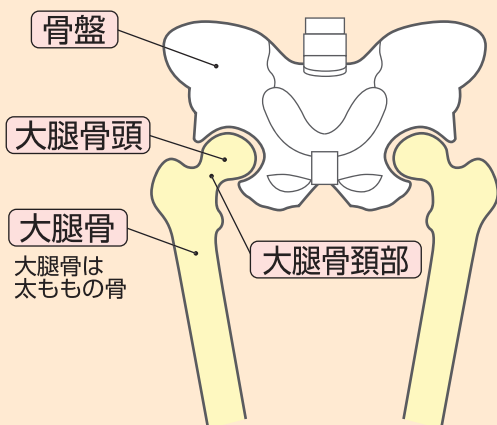
高齢者が寝たきりになる主要原因は、脳卒中と大腿骨(だいたいこつ)頸部骨折です。

高齢者の骨折には骨粗しょう症より転倒が関係します。大腿骨頸部骨折とは太ももの骨(大腿骨)の付け根に近い部分の骨折です。

多くは骨粗しょう症の進んだ高齢者、女性に起こります。95%は転倒で発生し、日本では年間約10万人が受傷、今後高齢化社会が進むにつれてさらに増加が予想される重要な骨折です。転倒によることが多いといっても、若い人では起こりえないような軽い力(つまり、ベッドから落ちるなど)でおこることがほとんどです。

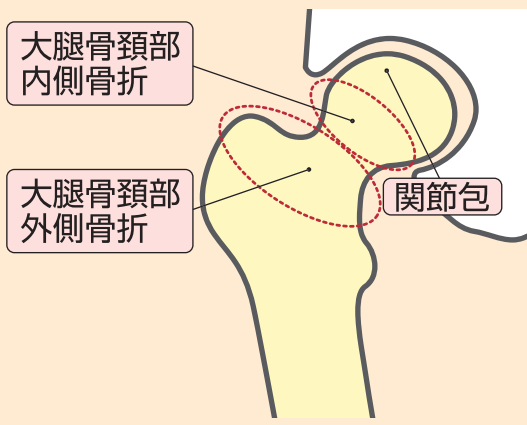


骨盤と大腿骨



太ももの骨、大腿骨の先には球形をした「大腿骨頭」があり、「骨盤のくぼみ」にはまっています。その大腿骨頭の下部分を「大腿骨頸部」と言い、ここが骨折したものが「大腿骨頸部骨折」です。

大腿骨頸部骨折



大腿骨頸部骨折は、大腿骨頸部周辺での骨折をいい、大きく分けて「大腿骨頸部内側骨折」、関節包より外の部分での骨折を「大腿骨頸部外側骨折」と呼んでいます。



大腿骨頸部骨折では股関節部(脚の付け根)に痛みがあり、ほとんどの場合、立つことや歩くことができなくなります。

● 内側骨折は、こんな折れ方をします



矢印の所にヒビ...



ずれが大きい例



矢印の所が骨折です



バラバラ...

大腿骨頸部骨折は、さまざまな問題を引き起こします。

○歩けないまま寝たきりの状態であるために...

○体を動かさないでいるために...



骨が治ったとしても歩けなくなってしまう場合があります。

● 早期にリハビリを開始しましょう

特に高齢者の場合、全身状態が許せば手術によって早期に痛みをとり体重をかけられるようにして、リハビリを開始することが望ましいと考えられています。

大腿骨頸部骨折は様々な理由から、特にずれが大きい場合は、そのままほっておくと、骨がくっつきにくく治りづらい骨折です。また、繰り返しになりますが、ご高齢の方が受傷されることが多いので、痛くてベッドで動けないまましていると、全身の体力、筋力が落ちてしまい、寝たきりになってしまう危険性が非常に高い骨折です。ですから、もともと立って歩いていた方でしたら、できるなら早めに手術して、立って歩く訓練を始めることが、治療の最優先課題になります。

内側骨折に対する
人工骨頭置換術



外側骨折に対する
内固定術



● 骨折しないための 外出時の予防

天気の良い日、屋外で浴びる紫外線は摂取したビタミンDを活性化し骨を丈夫にする効果があります。また屋外を歩くことで骨に適度な負荷を与え骨を丈夫にします。高齢者の特に女性の骨折の基礎疾患である骨粗しょう症の予防にもつながります。さらに歩くことは下肢の筋力を維持し転倒しにくい身体を作ります。

天気の良い日はできるだけ外出して日光にあたりましょう。

外出するときは、こんなことに注意！



Point 1
荷物などは持たないで、できるだけ両手をあけて歩きましょう。



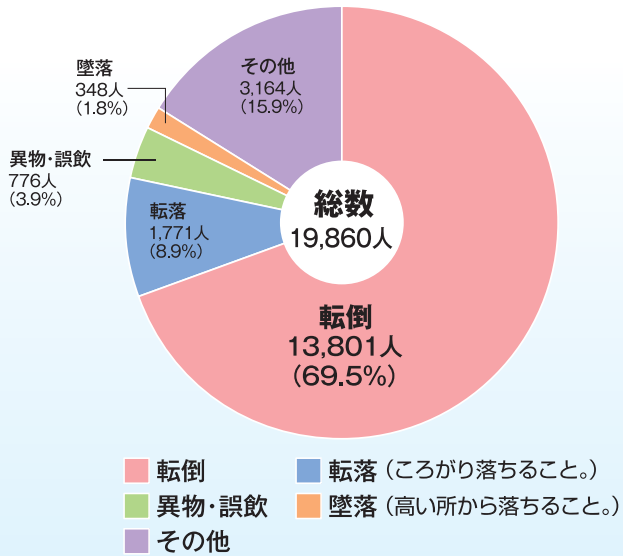
Point 2
雨や雪の日の外出はひかえましょう。



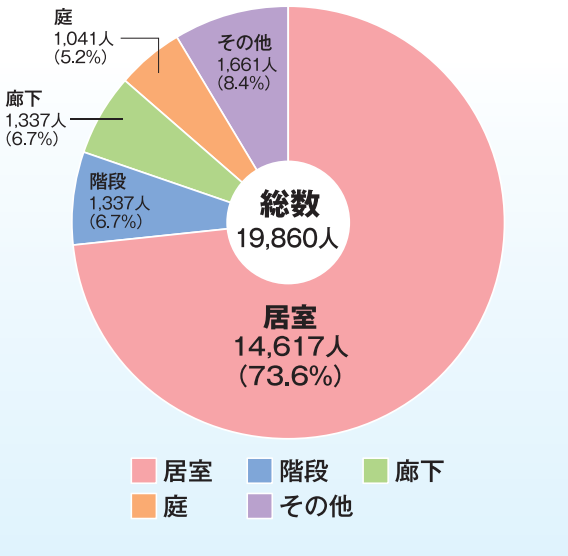
Point 3
サンダルはやめて、履きやすい運動靴などにしましょう。

● 高齢者(65歳以上)の家庭内事故

受傷形態の割合



高齢者発生場所別内訳



! 意外なことに、屋内での転倒がかなりの部分を占めることがわかります

● 骨折しないための 家の中での対策

転倒原因は「すべる」と「つまづく」が主です。家の中での対策も重要です。

Point ①

電気コード、新聞紙、座布団などを床に置かない。

Point ②

階段に物を置かない。

Point ③

玄関マット、洗面所等の水回りなどに注意する。

Point ④

風呂、トイレ、階段に手すりをつける。

Point ⑤

スリッパ、草履、サンダルを使用しない。

Point ⑥

すべる素材を使用しない。

○その他にも…



★暗いところは
明かりをつける。



★階段には
手すりをつける。



★こたつの布団や
電気器具のコードにも
気を付けて。



★じゅうたんや
マットのへりに
注意。



できるだけ段差をなくしましょう。段差のあるところは明るくしましょう。
大きい段差は気付きますが、敷居などのわずかな段差は要注意です。

武藤 芳照、林 泰史
「転ばないからだつくり」と「安全なすまいづくり」のコツ、
Osteoporosis Jpn 2004;12:797-804より

✓ 家に帰って、すぐチェック!

おうちに帰ったら、さっそくチェックしましょう! さて、あなたのおうちではいくつあてはまりましたか?

- | | |
|---|---|
| <input type="checkbox"/> 部屋、廊下、階段、玄関の床の上には、なるべく物を置かない。 | <input type="checkbox"/> よく使うものは、棚やタンスのしゃがまずに楽な姿勢で出し入れできる段にしよう。 |
| <input type="checkbox"/> 部屋の中のものよけないと通れない家具・小物を整理する。 | <input type="checkbox"/> 家の中ではスリッパを使わずに、なるべく裸足で歩く。 |
| <input type="checkbox"/> 固定されていないじゅうたん・マットを取り除くか、ずれたり足を引っかけないように工夫する。 | <input type="checkbox"/> 階段、風呂等、トイレ、玄関、廊下など、できる限り手すりをつける。 |
| <input type="checkbox"/> コード類は、壁や床に固定する。 | <input type="checkbox"/> 浴槽や洗い場の床には、すべりにくいマット(ノンスリップマット)を敷く。 |
| <input type="checkbox"/> 足元が見えやすいように照明器具を整える。 | <input type="checkbox"/> わからないことがあったら、医療スタッフに相談して、上記のチェックを必ず行う。 |

文責:
鈴木謙次