

ちょっと

知ってほしい話

vol.24

令和3年6月発行

発行元 地域連携課

医療法人社団 東光会

八王子山王病院

Hachioji Sannou Hospital



高齢者に多い4つの骨折

加齢に伴い特に足の筋力が低下すると、カラダのバランスが崩れ、些細な動作でも転倒してしまう可能性が高くなります。高齢者の転倒による骨折は、寝たきりや要介護状態に陥る原因の1つとして問題になっており、特に以下の4つの骨折が多いと言われています。

だいたいこつきんいぶ

大腿骨近位部骨折

太ももの付け根の骨折で、転倒した際、衝撃が足の付け根の骨に伝わることで起こります。ほとんどの場合、手術が必要となります。



きょうようついあっぱく

胸腰椎圧迫骨折

背骨の骨折で、尻もちをつくことで骨がつぶれてしまう骨折です。骨粗鬆症などで骨が脆くなっていると、くしゃみや咳などでも骨折してしまうことがあります。



じょうわんこつきんいぶ

上腕骨近位部骨折

二の腕の骨折で、転んで肩を直接打ったり、肘や手をついた際に起こります。



どうこつえんいたん

橈骨遠位端骨折

手首の骨の骨折です。転んで手をついた際に起こります。



こつしょうしょう

骨粗鬆症にも注意

ヒトの骨は「カルシウムから新しい骨を作ること」と「古くなった骨を壊すこと」を繰り返し、常に新しい組織に生まれ変わっています（骨代謝）。骨代謝にはビタミンや日光（紫外線）、女性ホルモンなども関係しており、特に女性では閉経後に骨が脆くなりやすいと言われています。骨量は「骨密度」を測る検査で推測でき、骨密度が基準より低い場合や、既に骨が脆くなって骨折を起こしている場合は骨粗鬆症の治療が必要となります。定期的に骨密度を測り、自身の骨の「強さ」をチェックしましょう。

骨のカルシウムの量

骨量

体の成長と共に増加します。ピーク後は加齢と共に減少します。



骨量のピーク

女性：20歳前後 男性：30歳前後