

背骨の圧迫骨折を 起こさない為には、 どうしたらよいのでしょうか？

予防と対策

骨粗鬆症が背景にあることがほとんどですから、まず、骨粗鬆症の対策を立てましょう。骨粗鬆症を予防する為には、バランスのとれた、カルシウム分の多い食生活を心がけましょう。また毎日の適度な運動、できれば30分程度の散歩を一日2回程度は続けるようにしましょう。

すでに骨粗鬆症が進行している方にはいろいろな薬物療法もありますので、整形外科専門医に相談することをおすすめします。毎日の適度な運動を続けることにより、筋肉も丈夫になりますから、転んだりする機会も減って、圧迫骨折を起こす危険性が少なくなります。

カルシウムを 摂取しよう

カルシウムは乳製品や魚介類、大豆食品、青菜、海藻に多く含まれます。

乳製品

例えば・・・

- ◎サワークリーム煮
- ◎チーズフォンデュ
- ◎チーズ入りオムレツ
- ◎白菜のクリーム煮 等

魚介類

例えば・・・

- ◎わかさぎのマリネ
- ◎いわしのつくね
- ◎たたみいわし
- ◎あさりの酒蒸し 等

野菜・海藻・大豆製品

例えば・・・

- ◎ひじきの酢の物
- ◎切り干し大根のサラダ
- ◎豆腐のえびあんかけ
- ◎小松菜のごまあえ 等

カルシウムを 蓄えよう

食べ物からとったカルシウムを骨に蓄えるためには、
体を動かすことが必要です。

運動

歩行・ジョギングなどの適度な運動は骨の新陳代謝を活発にし、カルシウムが骨に定着するのを助けます。



日光浴

カルシウムの吸収を助けるビタミンDは、日に当たることで作られます。皮下脂肪にはビタミンDになる前の物質があり、日光の紫外線を浴びることによりビタミンDに変化します。



こつ そ しょう しょう 骨粗鬆症と 脊椎の 圧迫骨折

骨粗鬆症は、骨の量が減り、骨そのものが弱くなり骨折しやすくなる病気です。現在日本では、約1000万人の患者さんがいるといわれており、これからの高齢化社会に向かいますます増加する傾向にあると考えられます。今回のBe Wellでは、骨粗鬆症の結果、背骨が圧迫されて押しつぶされていくようにして骨折する「圧迫骨折」について、ご説明します。



体の重みで背骨が折れる？
原因は、骨密度にあるようです。

(社)京都府医師会

〒604-8585 京都市中京区御前通松原下ル TEL:075-312-3671 (代表)
<ホームページ>http://www.kyoto.med.or.jp <E-mail>kma26@kyoto.med.or.jp
●発行 WINTER 2008●

50歳以上の女性の方は 圧迫骨折の起こる可能性が約40%もあります。



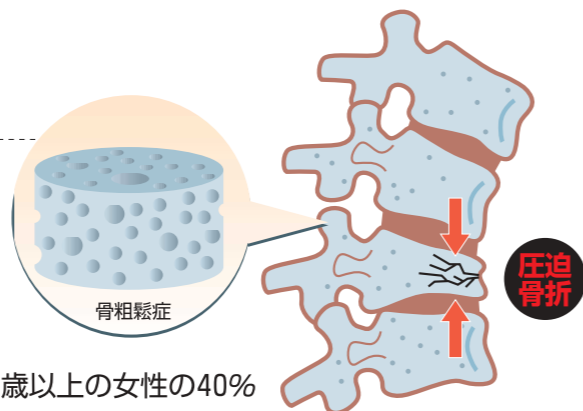
質問1

圧迫骨折って何？

人間は誰でも、年を取ると全身の骨がもろくなってきます。加齢とともに骨がもろくなった状態を骨粗鬆症(こつそしょうしょう)といいます。特に女性ではその傾向が強く、50歳以上の女性の約1/4が骨粗鬆症であるといわれています。

骨粗鬆症になると、体の骨が弱くなって、骨折を起こしやすくなります。特に背骨(脊椎)は骨折を起こしやすいことで有名です。50歳以上の女性の40%が背骨の骨折を起こすと言われていています。

背骨は、体の重みを支えていますから、骨折を起こすと、つぶれて、骨の高さが低くなってしまいます。背骨は押しつぶされるようにして骨折することがほとんどですが、このような骨折のしかたを、圧迫骨折と言います。



質問4

背中に痛みを感じる病気は他にもありますか？

背中に痛みを感じる病気は圧迫骨折だけではなくありません。まれに背骨に菌が入ったり、できものができたりすると痛むこともあります。また内臓の病気でも背中が痛むこともあります。背中に痛みを感じたら、ほっておかず、必ず近所の整形外科を受診しましょう。レントゲンを撮ってもらったり、血液検査をしてもらって、まず正確に診断をしてもらうことが大事です。

質問2

背骨が圧迫骨折を起こすとどうなるの？

まず痛みを感じます。ただし、痛みが少なく、気づかないこともあります。

転んだり、しりもちをついたりしたときに起こることも多いですが、はっきりしたきっかけがなくても自然と起こることもしばしばあります。1か所の骨だけでなくいくつもの骨が次々につぶれてくることもあって、だんだんと腰が曲がってきたり、背丈が縮んできて気がつく人もいます。

ほとんどの人は1か月もすると痛みは和らいできます。まれに、なかなか痛みが引かず、何ヶ月も耐えがたい痛みがつづいたり、足がしびれたり動きにくくなって、麻痺を起こす人もいます。



質問3

圧迫骨折になったら、手術しなければならないの？

そんなことはありません。ほとんどの場合は手術をしなくても自然に治ります。ただし、多くの場合コルセットなどの固定をした方が早く治ります。体にあったコルセットを作ること、痛みも早くとれ、骨もしっかり治ります。お近くの整形外科を受診して、正確な診断のもと、正しいコルセットを作ってもらいましょう。



質問5

脊椎の圧迫骨折で手術をしなければならないのは、どういった場合ですか？

圧迫骨折のほとんどは自然に骨がついて治りますが、まれに骨がつかない場合があります。そうすると、いつまでも耐えがたい痛みがつづいたり、下半身が麻痺してきたりします。そんなときは手術が必要になります。

手術は、骨折した部位に自分の骨や人工骨を移植して、金属で固定する方法が一般的です。最近では、骨折した背骨に、特殊な医療用セメントや、人工骨を注入して固める方法もよく行われます。麻痺が起こった場合は、骨を削って、神経の圧迫を除去する手術も同時に行います。いずれも全身麻酔での手術になります。

どの手術方法が一番よいかは患者さん各々の病状によりますので、専門的な判断が必要です。かかりつけの先生に手術が必要と言われたら、脊椎脊髄外科専門医を紹介してもらって相談してください。お近くの脊椎脊髄外科指導医名簿は、日本脊椎脊髄病学会ホームページから検索出来ます。



日本脊椎脊髄病学会

<http://www.jssr.gr.jp/>

または

日本整形外科学会認定脊椎脊髄病医

<http://www.joa.or.jp/>