



医療法人 光仁会 広報誌

ご自由にお持ちください

TAKE FREE

Vol.26
2024年
初夏号



なごみ

えっ! 知らなかった 私の骨大丈夫?

知って得する

骨のはなし **Q** & **A**

「高齢者に多い骨折」

あなたに代わって聞いてみた



骨のはなし

Q & A

「高齢者に多い骨折」について聞いてみた!



春日部厚生病院 整形外科医

阿久津武史

Q1

骨ってどんな役割があるのですか?

A 骨は、体の土台を形成し、体を支え、保護する大切な役割があります。例えば、骨は私たちの姿勢を保ち、体の動きをサポートします。また、内部で血液細胞やミネラルを生産し、体内の栄養や酸素を運び、必要な物質を排出するのに役立っています。さらに骨は、体全体のバランスを保ち、傷つかないように私たちを守る役割も果たしています。

Q2

女性のほうが骨折しやすいと言われるのはなぜ?

A 女性は、閉経前後の数年に骨密度(骨量)が急速に減少し、また、減る割合が男性よりも大きいためです。これには女性ホルモンの低下が大きく関係しています。骨密度は骨の強さを決める要素の一つで

すが、年齢によって変化していきます。20歳ごろに最大となり、40歳半ばまで、ほぼ横ばいで推移し、50歳近くから徐々に減少します。

女性はより注意が必要です。
次ページのQ6を参考に、
日常生活から気をつけよう!



Q3

高齢者が骨折しやすいところはどこですか?

A 高齢者が骨折しやすい部位は、主に腰、大腿骨(太ももの骨)、上腕骨(腕の骨)、手首などです。腰は、尻もちをつくことで骨折

することが多いですが、骨粗しょう症の進行によってはくしゃみでも骨折することがあり、本人が気づかずに骨折していることもあります。大腿骨の骨折は、尻もちをついたときや、体がねじれるように倒れたときに起こります。上腕骨の骨折は、左右どちらかの肩から転倒したり、手をついたりした場合に起こりやすく、手首の骨折は、手をついて転倒した場合などに起こりやすいです。



Q4

高齢者の骨折の診断方法は?

A ほとんどの場合、転倒などをきっかけに痛みや変形を訴え、整形外科を受診してレントゲン画像により診断します。しかし、転倒を伴わない痛みや、変形が軽度、疼痛(いた)に傷を負ったときに感じるいやな感覚の有無がはつきりしないなど、診察時に確定が難しい状態も多くあります。レントゲンで診断がつかない状態でも、CTやMRI画像を撮影すれば骨折の診断が可能です。



Q5

高齢者の骨折の治療法は？

A 腰の骨折は、コルセットを使った保存療法（手術療法以外の療法のこと）が一般的ですが、複雑に骨折している場合などは手術が必要となることもあります。大腿骨近位部骨折は、足を動かせないほどの痛みを伴うため、手術療法が適応されることが多いです。また、大腿骨頸部骨折の場合、長期の安静により、筋力低下・認知症・肺炎・褥瘡などを発症し、寝たきりになってしまう頻度が高いことがわかっています。そのため近年では手術療法を選択し、早期からリハビリを行うことで機能の回復をはかる傾向にあります。上腕骨の骨折や手首の骨折の治療法は、ギプスなどを使う保存療法と手術療法があり、骨折の程度や生活スタイルに合った治療法が進められます。

Q6

高齢者の骨折の予防・注意することは？



A 次の4項目に気をつけて生活することが重要です。

1. 骨粗しょう症の治療に取り組み

背中や腰が痛い、腰が曲がってきた、身長が低くなった、などは、骨粗しょう症による背骨の骨折を疑うポイントです。このよ

うな変化を感じたら、骨密度測定や血液検査を受け、定期的な骨粗しょう症の評価を行うことが重要です。骨密度の検査方法は、腰骨や大腿骨といった骨折が起こりやすい部位の骨密度をデキサ（DXA）法（2種X線撮影）で測定するのが最適です。その他、簡易的な測定方法の定量的超音波測定法、MD法（X線撮影）があります。骨粗しょう症と診断されたら内服薬や注射薬による治療で進行を抑えます。また、運動や日光浴を行うことも重要です。

2. 転倒しない体づくりを行う

高い運動機能を保つことで、骨折しにくい体になるといわれています。また、骨に荷重がかかることで、骨の強度が上がるともいわれています。10分以上のウォーキングは骨密度を増やすのに効果的であり、関節への負担も少ないです。また、スクワットなど足の筋力強化運動やバランストレーニング、柔軟性を保つためのストレッチなどは、高齢者にも適しています。運動習慣を身につけて高い運動機能を保ち、強い骨をつくっていくことが大切です。

3. 栄養不足を改善する

バランスのよい食事をとり、骨自体を強くし、骨を守るクッション（皮膚や脂肪、筋肉）をつくるのが重要です。骨を強くするために必要な栄養素は3つ。カルシウ

ム、ビタミンD、ビタミンKなどの栄養素（牛乳、チーズ、魚、卵など）を適量摂取するとともに、皮膚や脂肪、筋肉をつくる栄養素である、糖質・脂肪・タンパク質・食物繊維・ビタミンなどの栄養素も適量摂取することが重要です。また、控えめな飲酒と禁煙も重要です。

4. 安全な生活環境をつくる

転倒事故の約7割は「自宅」で起きています。高齢者の自宅での転倒事故のうち約8割が「屋内」、約2割が「屋外」で、高齢者の転倒事故は「自宅の屋内」で起きやすいのが特徴です。屋内だと居室や寝室、階段、台所の転倒が特に多いとされています。そのため、自宅を見渡して危ないところがないか確認しましょう。足に引っかかりやすいコード類を足元に置かないようにする、段差がある所ではできるだけ段差を無くす、手すりを付ける、などで転倒対策になります。

骨、骨粗しょう症について
ご不安な方は、
当法人の各病院・クリニックに
ご相談ください。



聖光会メディカルケアグループによる
「新入職員研修及びオリエンテーション」の様子

聖光会メディカルケアグループは、4月1日に大宮ソニックシティにて、コロナ禍後、初となる新入職員研修及びオリエンテーションを行いました。新入職員は緊張した面持ちで研修やオリエンテーションに臨み、患者さまと接するマナーの基本や感染対策について学びました。これから各々の現場で活躍されることを期待しています。



「埼玉東部緩和ケアを考える会」にて
南部厚生病院 百木医師講演

1月23日に越谷市民ホールにて「埼玉東部緩和ケアを考える会」が開催されました。当法人南部厚生病院の百木緩和ケア内科部長が「緩和ケア病棟の取組み事例」と題した講演を行い、非常に分かりやすく有意義な講演となりました。



春日部厚生クリニックによる
「カルチャー教室」を開催！



春日部厚生クリニックでは、介護保険を利用したリハビリ訓練や、毎月カルチャー教室を開催しています。カルチャー教室では、スタンドグラスやコースター制作、多肉植物寄せ植え等の様々な活動により、生活機能訓練に取り組んでいます。ぜひ体験にお越しください。

第6地域包括支援センターによる
「団地支え合い会議」を開催！

第6地域包括支援センターでは2007年度から、武里団地で地域の27団体の方々と『支え合い会議全体会』を開催しています。3月26日の会議では、住民対象の「買い物お出かけアンケート」で移動販売の声があがったことを話しあい、4月から団地内で移動販売をスタートしました。また、地域の担い手として「男のセカンドライフ大学校」2023年度実施内容を報告しました。これからも地域の様々な課題を話し合い、安心して住み続けられる地域づくりを進めていきます。



2024年初夏号を終えて

編集後記

ゴールデンウィークも終わり、皆さまはどのようにお過ごしになられたでしょうか？私のはびのびと羽を伸ばすことができ、また仕事を頑張ろう！という気分になりました。今号では、高齢者に多い骨折の特集と当法人における話題を紹介しました。骨を大切にするため、今取り組めることから始めていきましょう！これから気温が高くなっていく季節です。体調管理に気をつけてお過ごしください。
なごみ制作隊 HERO

医療法人 光仁会 ～聖光会メディカルケアグループ～

春日部厚生病院
埼玉県春日部市緑町6-11-48
TEL: 048-736-1155



南部厚生病院
埼玉県春日部市大場20-1
TEL: 048-736-7511



春日部厚生クリニック
埼玉県春日部市下蛭田125-1
TEL: 048-754-4313



ひまわり在宅ケアセンター
埼玉県春日部市下蛭田125-1
TEL: 048-761-8176・8177

