



# みどり



## 148号『脊椎圧迫骨折』

2020年7月1日発行／編集責任者 田中 眞／毎月1日発行／群馬県藤岡市篠塚105-1  
<http://www.shinozuka-hp.or.jp/center/>

### 「脊椎圧迫骨折」とは

高齢者に非常に多く見られる骨折のひとつです。比較的弱い外力により生じる骨粗鬆症が原因のものや転倒などの強い外力により生じる外傷性の圧迫骨折もあります。脊椎椎体骨折とも呼ばれています。

高齢者では、胸椎と腰椎の間（胸腰椎移行部）あたりに生じることが多いです。そのほとんどが骨粗鬆症に起因して、尻もちなどの軽微な外力が受傷原因です。

痛みの程度は、軽微なものから動くのが困難なものまで個人差があります。いくつもの場所に多発的に圧迫骨折を生じると背中が丸くなってしまいます。

### 圧迫骨折の臨床症状

#### (1) 急性期症状

あるとき突然、背中や腰に痛みが起きます。前屈みになったり、動作をするときに特に痛みが強くなります。また、寝返りが打てなくなったり仰向けに寝ることができなくなったりします。骨折部位を軽く叩くと、痛みが誘発されるのが特徴です。動けなくなるほどの痛みではなく「ちょっと痛い」くらいの痛みで気が付かないうちに骨折が起きていることが多いです

#### (2) 慢性期症状

つぶれた骨が固まると、痛みは次第におさまっていきます。通常は、つぶれた状態で骨が固まってしまうため、背中が後方に弯曲して丸くなったり、背が低くなることがあります。後弯変形をきたすと立位バランスがとりにくくなり、杖やシルバーカーなどに頼らないと歩行が困難になっていきます。骨折した骨がうまく固まらないことがあります（偽関節）、いつまでたっても腰痛や背中への痛みが残ることがあります。また、骨が潰れたり変形したりして、脊髄や馬尾神経を圧迫すると（破裂骨折による遅発性神経麻痺）、難治性の痺れ・痛みや足の麻痺などの神経症状が残ることがあります。

### 「骨粗鬆症」とは

- ・骨に含まれるカルシウムなどが減り骨がもろくなる病気です。
- ・閉経後の女性に多い病気です。
- ・背中や腰が痛む、背中や腰が曲がってくる、身長が縮んでくるなどの症状があります。
- ・初期には目立った症状がないので気が付かずに骨折したり周囲の人から指摘されて初めて気付く場合が少なくありません。
- ・重症になると、咳やくしゃみの衝撃でも脊椎椎体骨折を生じる場合があります。また、背中や腰の痛み・太ももの付け根の骨折などにより

寝たきりになることもあります。

・「骨折・転倒」は介護が必要となる主な原因のひとつです。

・背中や腰が曲がると、内臓を圧迫するので息苦しくなったり胸やけがする場合があります。

### 骨粗鬆症にならないために

\*転ばないように注意する

\*カルシウムを十分にとる

\*ビタミンD・K、リン、マグネシウムをとる

\*適量のタンパク質をとる

\*禁煙し、アルコールを控えめにする

\*日光浴をする

#### ビタミンD

魚・キノコ類  
さつま揚げ

#### ビタミンK

キャベツ・納豆・ホ  
ウレン草・海藻

#### リン

しらす干し  
ロースハム

#### マグネシウム

玄米・いも類  
豆類

### 脊椎圧迫骨折の治療・予防

#### 【治療】

骨粗鬆症による軽度な骨折（圧迫骨折）の場合は、簡易コルセットなどの外固定をし、前屈（お辞儀をする動作）を禁じ比較的安静にします。安静にすることで3～4週ほどで症状が軽快します。強い外力によるものではギプスや装具などの外固定で早期に離床し歩行訓練するのが基本となります。圧迫骨折が高度であったり、骨折部の不安定性が強かったり、骨片で圧迫を受けたりしている場合や、いつまでたっても疼痛が残るものには手術が必要になることがあります。

#### 【予防】

①ウォーキングの習慣づけ

ウォーキングを行うことにより日光を浴び

ることができ、骨粗鬆症の予防になります。骨粗鬆症の予防は脊椎圧迫骨折予防の近道になります。

②バランス運動

脊椎圧迫骨折の原因のひとつである“転倒”を防ぐために、バランス能力を鍛えることが大切です。

～片足立ち～

目を開いた状態で、片脚を1分間上げる運動です。ふらふらしたり運動が難しいと感じたら、椅子を支えにして行いましょう。左右1回ずつ1日3セット行いましょう。

～スクワット～

ゆっくり膝の曲げ伸ばしを行いましょう。まっすぐに立ち、椅子に座るように膝を曲げていくのがコツです。曲げた膝がつま先より前に出ないように注意しましょう。5回を1セットとして1日3回行いましょう。

～踵あげ～

ゆっくり踵を上げ、つま先立ちとなり、ゆっくりと下ろしていく運動です。ふらふらしたり運動が難しいと感じたら、椅子を支えにして行いましょう。10回を1セットとして1日3回行いましょう。

### 脊椎圧迫骨折の退院後の生活

退院後は、骨の状態を確認するために定期的にレントゲン・CTなどの検診を行います。退院後の日常生活に大きな制限はありませんが、無理な体勢や重たい荷物を持つなどの動作はできる限り避け転倒には特に気をつけてください。より快適な生活を送るためにも日頃からバランスの摂れた食事や適度の運動を心掛けてください。何か違和感がありましたら早めに病院へ受診して下さい。

（文責：飯塚 千紘）