

ジョイント

J O I N T

平成16年3月31日 vol.36

発行/武部整形外科リハビリテーション
編集/新聞委員会

ホームページアドレス/
<http://homepage3.nifty.com/takebeseikei/>

高齢者の骨折

高齢者の骨折では、完治しにくいケースも多く、骨折による寝たきりを防ぐためには、転倒の予防や骨粗鬆症(骨がもろくなる病気)への対策、また骨折した後の適切な治療が必要となります。そこで今回は高齢者の転倒・骨折の予防策について考えていきたいと思います。

◎高齢者の骨折の特徴

高齢者は糖尿病、高血圧、心臓疾患、脳血管障害、前立腺肥大など、様々な病気を合併していることが多いので、骨折のみを目をとられることなく、全身的なチェックが必要となります。また沢山の薬を飲んでいくことが多いため、薬の副作用で転倒しやすくなっている場合もありますので、気をつける必要があります。転倒してもあまり痛がらないため、本人や家族が打撲や捻挫と思って骨折の発見が遅れる場合もありますので注意して下さい。

高齢者が転んで起き上がれなくなったらまず大腿骨頸部骨折(股関節の骨折)を疑って下さい。しりもちをついて腰痛が強ければ、脊椎の圧迫骨折が疑われます。いずれの場合も歩けなければ救急車を呼んで早く専門医の診断、治療を受けるのがよいでしょう。

また高齢者には痴呆やうつ状態などの精神症状もよくみられますが、骨折後寝こむことによりこれらの症状が強くなる場合があります。さらに長い間ベッドで寝ていると肺炎、床ずれ、消化器出血、尿路感染症などが起こりやすくなり、体力も著しく低下します。

図1. 高齢者によくみられる骨折



◎骨折は女性に多い

転倒・骨折の発生は、男性に比べて女性の方によくみられますが、その原因として女性には男性に比べて筋力が弱いことや、バランス機能がよくないという点が考えられます。特に高齢になると女性のバランス機能は低下しやすく、ちよつとしたことで転びやすくなります。

もう一つの原因としては、女性は男性よりもともと骨が細くて弱いということです。女性は若くて骨の丈夫な時期でも、骨内のカルシウム量は男性に比べて2割程少なく、骨格もきゃしゃにできています。そのため高齢になると、女性は男性の約3〜4倍の確率で骨粗鬆症になります。骨粗鬆症の患者さんの約8割は女性であるともいわれています。これらのことが女性の転倒・骨折の発生率を高めていると考えられます。

◎骨折の治療

高齢者の骨折治療の基本方針は、早くベッドから離れることができるようにすること、早く歩けるようにすること、早く元の生活ができるようにすることです。そのため腰や肩の骨折では手術せずに治療をすることが多いのですが、大腿骨頸部骨折では全身状態が許すかぎり手術による治療を行うのが最近の傾向です。

治療の最終目標は骨折前と同じ活動レベルの生活が送れるようになることです。そのためには効果的なりハビリが必要ですが、リハビリを行う上で患者さんの理解と意欲に加え、家族の協力も必要です。また退院後の家屋環境整備も大切になります。

◎骨折の予防

骨折を予防するには2つのことが重要です。高齢者の骨折の原因の90%は転倒ですので、まず転倒しないような身体づ

くり、環境づくりをすることです。

次に骨折しにくい身体づくり、すなわち骨粗鬆症の予防・治療が大切なポイントとなります。

◎転倒を防ぐ

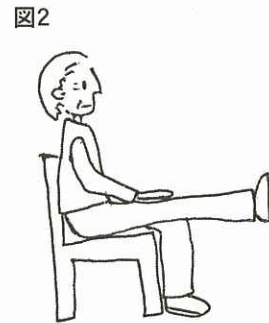
若い人では交通事故やスポーツ事故などによって骨折することが多いのですが、高齢者の場合、骨粗鬆症によって骨がもろくなっているため、つまずいて転んだだけで、骨折することが多く、骨折の予防には転倒を防ぐことが大切になります。

◎転倒予防体操

転倒を防ぐためには、運動することが重要です。

運動の目的は筋力やバランス機能を向上させ、転びにくくすることです。では実際には、どのような運動をすればよいのでしょうか？本院で行っている転倒予防体操を紹介しましょう。

1. 足あげ体操
①椅子に座って、片方の膝を伸ばし、床から持ち上げます。



②膝を伸ばしたまま、2〜3秒停止させ、ゆっくり元に戻します。左右とも20回ずつ、1日2回行います。

2. 片足立ち体操
①軽く手で机(椅子)を支えにし、左右とも、1分間片足立ちをします。1日3回行います。



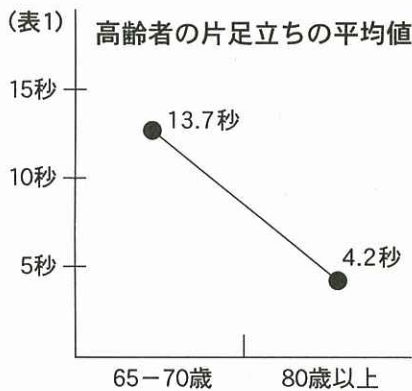
*以上二つの体操を出来る限り毎日行います。

◎片足立ちテスト

年齢を重ねるとともに、筋力やバランス機能は低下していきます(表1)。そこで自分のバランス機能をここで紹介するテストでチェックしてみたいかがでしょう。

(方法)

眼を開けたまま、両手を腰にあて、片足を軽く上げます。この状態を何秒保てるか計ります。左右とも行います。(最高1分30秒までで止めて下さい)



(注意点)

- ・転倒しないよう、滑らない床を選び、テスト前に軽く準備運動をして下さい。
- ・膝などに強い痛みのある人や、体調の悪いときは避けて下さい。
- ・無理に頑張りすぎないで下さい。
- ・すぐつかまれるように、柱や安定した台のそばで行って下さい。

知っていますか？

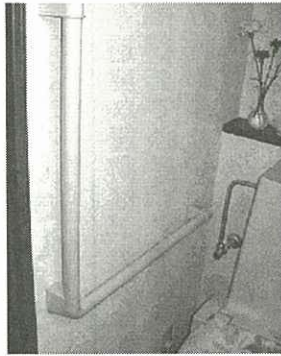
「転倒後症候群」

転倒が引き起こす問題の一つに転倒後症候群があります。これは過去に転倒した経験のある人が、その後、歩くことに對して恐怖感や不安感を持ち、歩こうとしなくなるといったものです。また家族が「危ないから歩かないように」と注意することにより、日常での活動性がさらに低下し、最終的には「寝たきり」になることもあります。

◎ 自宅内の
転倒予防

＜トイレ＞

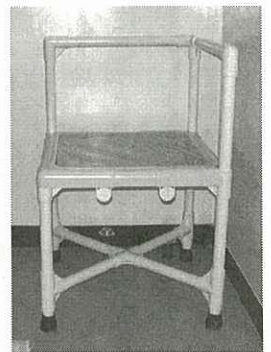
スリッパは、一度そろえてから履きましょう。トイレマットは、床一面に敷き詰められるような大き目のマットを選ぶようにしましょう。手すりは、L字型にし、立ち上がり時に持つ事で、バランスを崩す事なく、立ち上がれます。



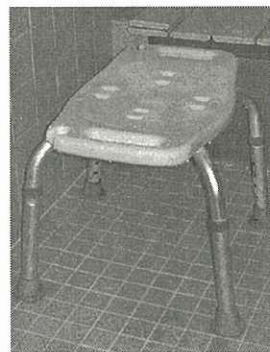
トイレ用L字型手すり

＜風呂場＞

脱衣場には椅子を置き座って衣服の着脱をしましょう。浴室内は、床が濡れ滑りやすいですから滑り止めマットを使いましょう。また、浴室内にも浴室用の椅子を使用し、座って身体を洗うことで転倒を防ぐことができます。



浴用イス(背もたれあり)



浴用イス(背もたれなし)

＜玄関＞

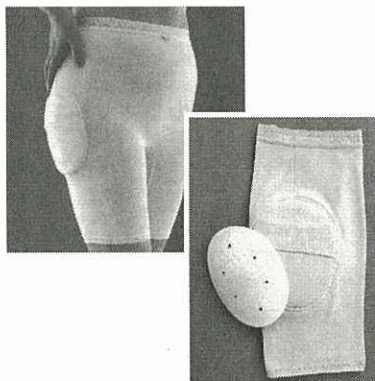
照明は明るくし、出来れば足元を照らすタイプの器具を選びましょう。玄関マットは、重いものを選び端はめくれないう様にテープで貼って固定しましょう。

＜階段＞

スリッパを履いたままの昇降は、とても危険です。スリッパは脱いで昇り降りしましょう。足元が見えないほどの大きな荷物を持つての昇降も大変危険です。荷物を運ぶと

＜ヒッププロテクター＞

ヒッププロテクターとは、股関節の外側にクッションの入った防護パンツの事です。骨粗鬆症の人や痩せて筋肉や脂肪が少ない人は、転倒時に骨に直接外力が伝わり骨折しやすいですが、これを使用することで、大腿骨の骨折を予防することができます。



＜杖＞

T字杖は、転倒を防ぐ補助具でもあります。足や腰が悪くなつてから使用するのではなく、早め使用し、転倒から自分を守りましょう。

骨粗鬆症を防ぐために

食事に
気をつけましょう

骨を作る代表的な栄養素は、カルシウムとビタミンDです。好き嫌いの多い人は、どうしても栄養が偏り、カルシウムやビタミンDが不足する結果、骨粗鬆症になり、骨折しやすくなります。カルシウムは、1日600mg取るよう心がけましょう。いつもの食事にもう一品加える工夫をしてください。(表2)

(表2)

カルシウム200mgの量			
しらす 30g	めざし 3尾	小松菜(ゆで) 100g	豆腐 2/3丁
牛乳 200cc	ヨーグルト 200cc	ごま 大さじ2杯	煮干 10g

ビタミンDは、カルシウムの吸収を助ける栄養素として大切です。腸内でカルシウムと結合するタンパク質を作り、骨を作る上で役立ちます。ビタミンDの多い食品は、いわし・かつお・たまご・レバー・牛乳などです。

運動をしましょう

適度な運動は、丈夫な骨を作る上で必要です。散歩などの運動をすることにより、血液の流れを良くします。又、骨に運動刺激を与えると骨の血流が増えます。骨の血流が増えれば骨を作る細胞の働きも活発になり、カルシウムを良く結合させ丈夫な骨になります。

日光に
当たりましょう

日光にあたる事で、紫外線により、皮膚上でビタミンDを活性化させ、カルシウムの吸

収を助けます。日焼をするほど日にあたる必要はありませんが、夏なら木陰で三十分、冬なら一時間ほど散歩をし、顔や手に日光を浴びれば十分です。

禁煙を
心がけましょう

喫煙すると、ニコチン・タール・一酸化炭素などの物質により、胃腸の障害をおこし、腸からの栄養吸収率が悪くなり、カルシウムやビタミンが不足します。又、毛細血管が縮み、栄養を含んだ血液を十分に運ぶことが出来ません。

タバコは、「百害あって一利なし」と言われる様に、胃腸障害だけでなく、血管を収縮させる作用のため、心筋梗塞や狭心症がおこりやすく、癌の発生が多い事も知られています。タバコを長年吸っている人にとって、すぐにやめる事は難しいと思いますが、勇気を出して禁煙をしましょう。

アルコールの取りすぎに
注意しましょう

アルコールを飲みすぎると、食事の量が減る上、下痢しやすくなり、腸からの栄養吸収率が悪くなります。又、飲みすぎて、足元がふらつき転倒の原因にもなります。たばこ、お酒は「百薬の長」と言われる様に、少量であれば食欲を増進し、食事を楽しくしてくれる効果もありますので適量なら良いでしょう。

「健康教室」の
お知らせ

次回の健康教室は4月20日(火曜日)13時30分から15時です。テーマは「寝たきりを防ぐ」です。なお、次々回の健康教室は6月中旬です。テーマは「音楽療法」です。たくさんのご参加をお待ちしております。