

ジョイント

J O I N T

vol.80

[発行]

武部整形外科リハビリテーション

〒660-0062 尼崎市浜田町5丁目28

TEL(06)6413-2277 FAX(06)6413-0844

[編集] 新聞委員会

<ホームページアドレス>

<http://www.takebe-seikeigeka.com>

せきつい あっぱくこっせつ

脊椎圧迫骨折

背骨(脊椎)のしくみ

私たちが普段「背骨」と呼んでいるところは医学的には「^{せきつい}脊椎」と言います。脊椎は、^{ついきつ}椎骨という小さな骨がいくつも積み上げられたもので、身体を支えるのに重要な柱の役割をしています。脊椎の首の部分には^{けいつい}頸椎という7個の椎骨があります。胸の部分には^{きょうつい}胸椎という12個の椎骨があり、さらにその下の腰の部分には^{ようつい}腰椎という5個の椎骨が積み重ねられています。脊椎圧迫骨折の多くは胸椎から胸椎と腰椎の移行部にかけておこります。

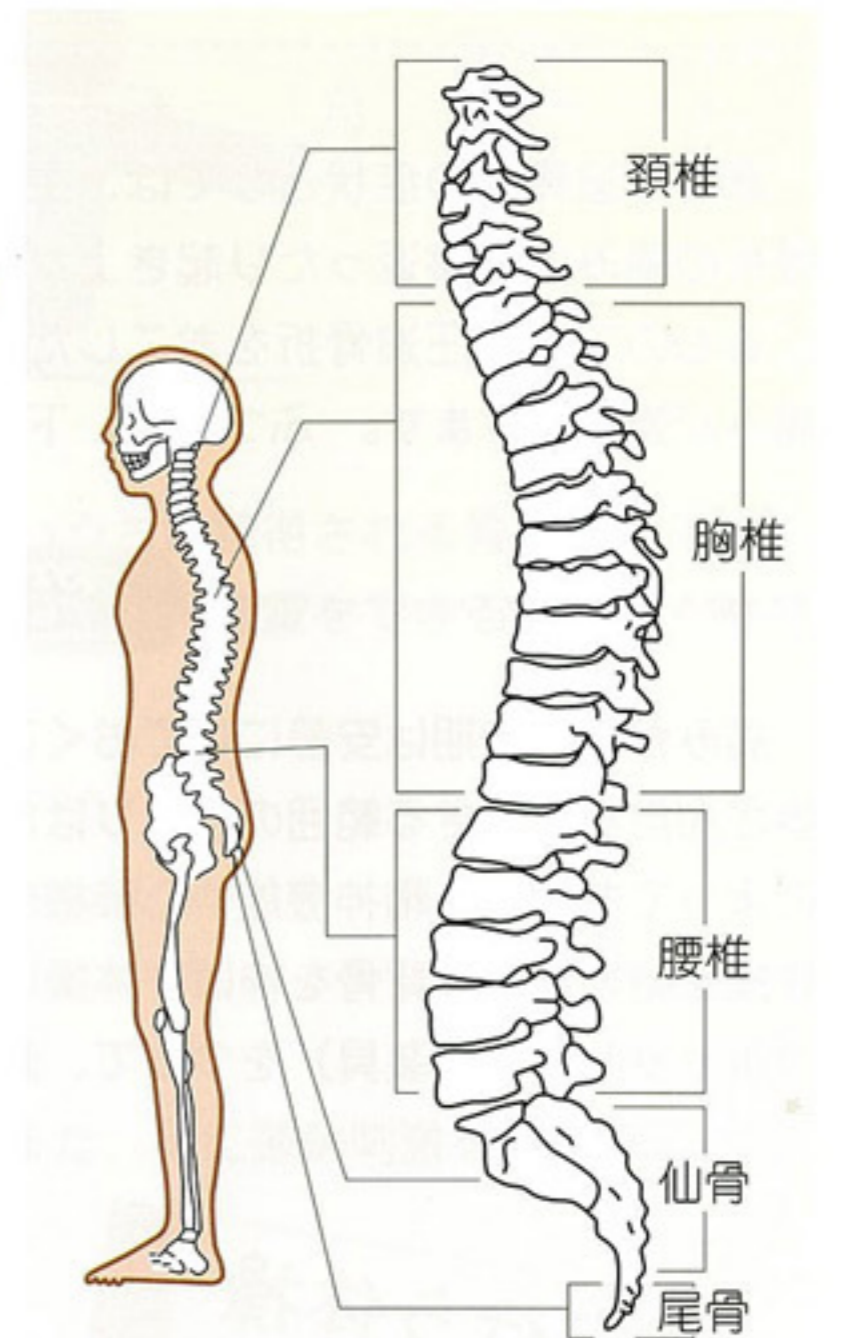


図1 脊椎のしくみ

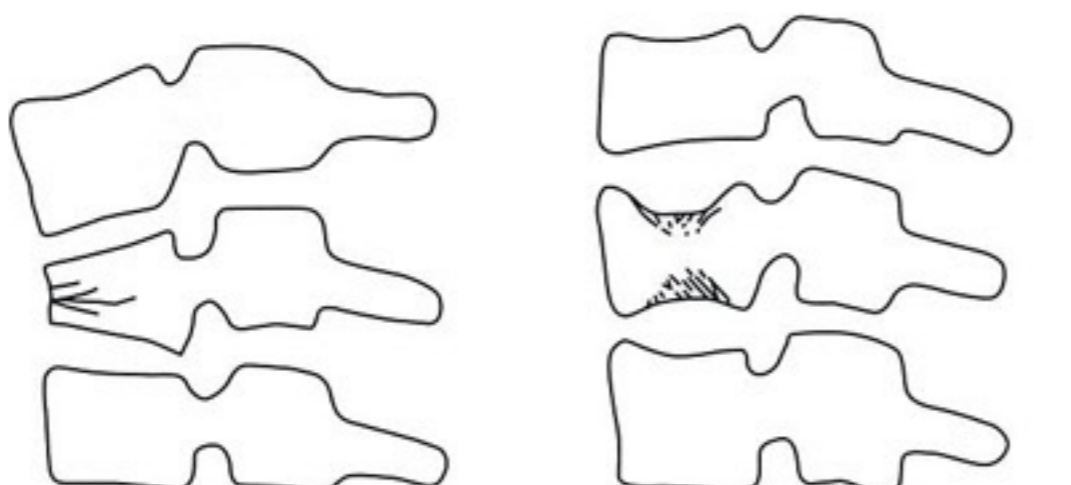
脊椎圧迫骨折とは

脊椎圧迫骨折(せきついあっぱくこっせつ)とは、必要以上に強い力が背骨(脊椎)に加わったとき、その圧力で骨がつぶれるような形で骨折することをいいます。高齢者で骨粗鬆症(こつそしょうしょう)の方

の場合、転んだり、尻もちをついたりして腰や背中が痛くなり動けなくなる場合には、圧迫骨折を起こしていることがよくあります。また、重いものを持ち上げたり、咳をしたときに簡単に骨折したり、本人が全く知らないうちに徐々に骨がつぶれる場合もあります。

圧迫骨折は、骨が健康な成人にとってはまれな病気で、高い所から転落したなど、大きな力が加わった場合におこります。こうした事故の場合、脊椎の圧迫骨折だけでなく、他の部位の骨折や臓器の損傷をとまなうこともあります。

図2 脊椎圧迫骨折の2つの型



背骨が楔状に骨折した型 (楔状形)

背骨の中央がつぶされた型 (魚形)

脊椎圧迫骨折の原因

もっとも多くみられるのは、骨粗鬆症が原因でおこるものです。人間の骨は20歳から30歳ごろに骨の量は最高値を示しますが、その後骨の老化が始まり骨の量は低下し始めます。骨の老化により最大骨量の70%未満に骨量が減ってしまった状態を骨粗鬆症呼びます。骨粗鬆症になると、比較的軽い力が加わっただけで、あるいは、ほとんど力が加わらなくても、自然に脊椎の圧迫骨折がおこることがあります。

症状

脊椎圧迫骨折の症状としては、主に「腰の痛み」や「背中中の痛み」が挙げられます。これら腰椎圧迫骨折の痛みは、寝返ったり起き上がったりと体を動かした際、背骨の骨折部分に負担がかかるために生じるものです。圧迫骨折をおこした場所に突起が飛び出したようになります。また、前かがみによって痛みが強くなります。ふつうは、下肢（脚）のしびれや筋力低下など、症状はありません。

治療・リハビリテーション

痛みが強い時期は安静にしておくことが一番ですが、あまり嚴重に仰臥位（あおむけ）を強制せず、患者さん自身でできる範囲の寝返りは自由にしてさしつかえありません。痛みが楽になれば、長期安静臥床によっておこる、精神機能や心肺機能、また下肢筋の筋力の低下を起こさせないように、寝た状態で行う体操を始めます。背骨を伸ばす体操は、骨折部の除圧と背筋の緊張緩和や鎮痛に効果があります。そして、コルセット（体幹装具）をつけて、起きあがったり、歩く練習を始めます。そのときに同時に、座ってする体操や、立った状態でする体操を行います。また、運動や体操の前に腰背部痛を温めると効果的です。

寝て行う体操

脚を動かし
脚の力を強くする体操



① 足首を上下に動かす 10回



② 膝を床におしつける 10回



③ 膝の曲げ伸ばし 左右 10回



④ 片方の足を立て膝にして、反対の足を伸ばし上げる 左右 10回

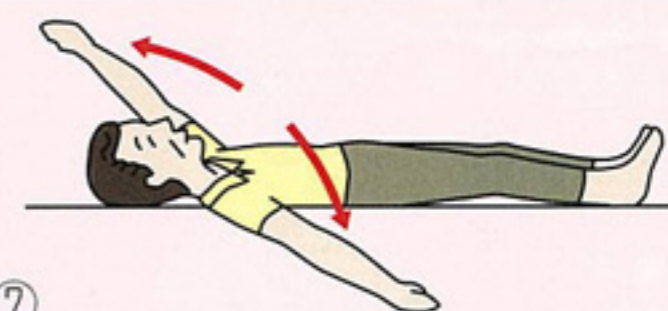


⑤ 足を片方ずつ外側へ開く 左右 10回

背骨を除圧し
背筋の緊張を緩和し
痛みをやわらげる体操



⑥ 腕を伸ばして背伸びをする 10回



⑦ 腕を前に上げ外へ開いて胸を張る 10回

立って行う体操

片足立ち体操

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。



座って行う体操

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。



骨粗鬆症を予防しよう

骨粗鬆症を予防するためには、若いうちに獲得される骨の量をできるだけ多くしておくことと、若いときの最大骨量をできるだけ長く維持するよう努めることが重要です。

☆ 骨量の維持に重要なこと ☆

① 食事に注意しましょう

カルシウムとビタミンDを摂りましょう

② 適度に運動をしましょう

適度に運動することによって、血液の流れがよくなります。また、骨に運動刺激を与えることで、骨の血流が増えます。

③ 日光に当たきましょう

日光に当たることでカルシウムを身体に取り込む効果が高まります。



廃用症候群にならないように注意しましょう

痛みが強い時期は安静にしておくことも大切ですが、寝たままで体を動かさないでいると、体の機能は衰えてきます。その結果、筋肉や骨、内臓や神経など多くの組織に異常が現れてきます。これを「はいようしょうこうぐん廃用症候群」といいます。具体的な症状としては次のものがあります。

- ① 骨がもろくなります。
- ② 筋肉がやせて、弱くなります。
- ③ 徐々に関節が固まって動かなくなります。
- ④ 胃腸の機能が低下して、便秘や下痢を起こしやすくなります。
- ⑤ 寝ていることで、常に同じところが圧迫されて、床ずれが起こりやすくなります。
- ⑥ 心臓や肺の機能が低下します。
- ⑦ 立ったり座ったりする時に、目まいを起こしやすくなります。
- ⑧ 「ものを考えること」が少なくなり、精神機能の低下や、認知症が始まりやすくなります。



質問コーナー

脊椎圧迫骨折でコルセットを装着しているのですが、コルセットはいつまで装着すればよいのでしょうか？

答

圧迫骨折は新しい骨ができたまるまでに、2～3か月かかります。その間コルセット（体幹装具）をつけます。これは痛みを軽くするためと、骨折部の変形の進行を防止するためです。長期間使用すると体幹筋の筋力低下や、体の柔軟性が低下します。一般的には2～3か月後に痛みがなければ医師の指示によって、徐々にはずしている時間を長くしていきます。

健康教室

平成23年6月17日金曜日、「肩の痛み」と題して第154回健康教室を開催しました。肩に痛みが出る病気の説明や、日常生活での注意点、肩に関するクイズ、自宅でできる簡単な運動の説明など盛りだくさんの内容でした。



次回の健康教室のお知らせ

8月26日金曜日13時30分～15時に開催します。テーマは「今年も元気にEnjoy Hula」です。alohiの坂平みやさんと仲間達をお迎えし、フラを披露して頂きます。アロハの曲に合わせて、みんなで楽しく体を動かしましょう！たくさんのご参加お待ちしております。

モバイルサイト

下のQRコードを携帯電話で、読み込むと、携帯サイトをご覧になれます。

