

医療最前線

圧迫骨折は身近にあります③

圧迫骨折の予防



渡邊由紀 診療放射線技師

今回は圧迫骨折の予防について説明していきます。

圧迫骨折は、ほとんど自覚症状がない場合もあり、強い痛み、しびれ、麻痺などが生じることがあります。

また、それと同時に、新たな骨折のリスクが高まり、骨折を繰り返す恐れがあります。これは、背骨の骨折が1箇所起こると、他の背骨の骨折も起こりやすくなることによります。

さらに、圧迫骨折が起きた結果、食事や排泄、移動や整容、入浴などといった、日常生活を送る上で最低限必要な基本的行動(ADL=Activities of Daily Living)の障害が急速に進行し、生活の質(QOL=Quality of Life)が著しく低下してしまいます。これらことから、最初の骨折を予防することが非常に重要です。

このことから本題の圧迫骨折予防のための注意点を挙げていきます。前回も説明したように、圧迫骨折は骨粗しょう症(骨がもろくなつて骨折しやすい状態になる全身的な骨の病気)と密接な関係にありますので、予防の注意点が重なります。よくご存じの方は、骨粗しょう症予防の復習も兼ねて「読」ください。

後述しますが、よく体を動かすことは、骨の強度を高めることや転倒予防に効果があります。

日光に当たることは、日光に当たること、喫煙と飲酒は、骨粗しょう症性骨折の危険度が増加するとされています。

ビタミンDは、骨にカルシウムを沈着させるために必要なオステオカルシン(たんぱく質の一種)を活性化したり、カルシウムが尿中に排せつされるのを抑えるなどの働きがあります。プロットコリーなどの緑黄色野菜、納豆に多く含まれます。

また、ビタミンB6(牛や鶏のレバー、マグロやカツオなどの魚類)、B12(牛や鶏のレバー、牡蠣やアサリなどの貝類)、葉酸(ほうれん草、アスパラガス、プロットコリーなどの野菜)なども含まれています。

また、適度な運動は転倒の予防にもつながります。筋力が鍛えられて踏ん張りが効くようになり、バランス能力・歩行能力が改善されます。

ただし、運動によって痛みを伴うなどする場合、まずは医師とご相談下さい。

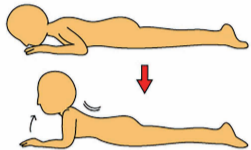
生活習慣の改善やバランスのとれた食事、運動などで骨粗しょう症や転倒のリスクを減らし、圧迫骨折を予防しましょう。

【表】カルシウムが多くとれる食品

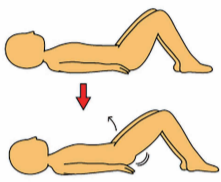
食品群	食品名	摂取量	カルシウム含有量
牛乳・乳製品	牛乳	コップ1杯 (200g)	220mg
	ヨーグルト	1パック (100g)	120mg
	プロセスチーズ	1切れ (20g)	126mg
野菜類	小松菜	1/4束 (70g)	119mg
	菜の花	1/4束 (50g)	80mg
	水菜	1/4束 (50g)	105mg
	切り干し大根	煮物1食分 (15g)	81mg
海藻	ひじき	煮物1食分 (10g)	140mg
小魚	さくらえび(素干し)	大さじ1杯 (5g)	100mg
	ししゃも	3尾 (45g)	149mg
豆類	木綿豆腐	約1/2丁 (150g)	180mg
	納豆	1パック (50g)	45mg
	厚揚げ	1/2枚 (100g)	240mg

農林水産省「大切な栄養素カルシウム」より

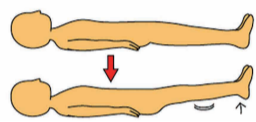
【図】家で横になってできる運動の例



うつぶせ背筋運動
ひじを曲げてうつぶせになり、背中をそらしながらひじを伸ばしていきます。腰が曲がっている人は、お腹に枕を入れて行うといいです。



腰上げ腹筋運動
あお向けに寝て膝を曲げ、腰を前上方に持ちあげます。



足上げ腹筋運動
あお向けに足を揃えて寝て、そのまま10センチほど足をあげます。その後ゆっくり下します。足の下に枕を入れてもいいです。

（梶川病院）広島市西区天満町 渡邊由紀 診療放射線技師