

加齢によって増加する

高齢者の骨折



contents

特集 整形外科「高齢者の骨折」

お役立ちコラム

- 作ってみよう！「骨粗しょう症予防にオススメ！簡単レシピ」
- 知って納得 お薬Q&A「薬の飲み方」
- おうちで簡単ストレッチ「ロコモ体操」

長野中央病院レポート

入院セットレンタル

人間ドックのご案内

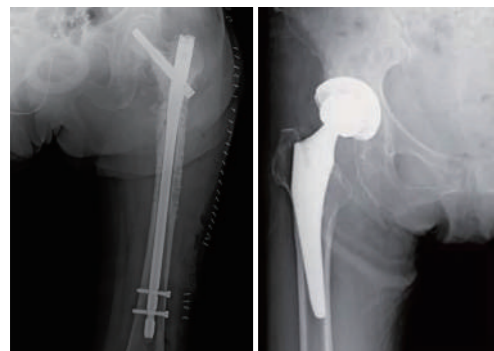
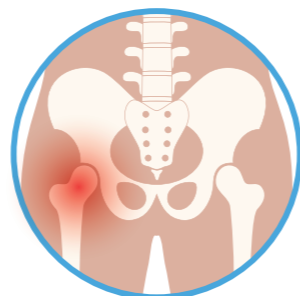
高齢者に多い3つの骨折

1

足の付け根の骨折

だいたいこつきんいぶこっせつ
大腿骨近位部骨折

足の付け根、股関節の骨折です。転倒によって起こることが多い骨折です。



骨接合術の一例 人工関節置換術の一例
写真提供:日本ストライカー株式会社

治療

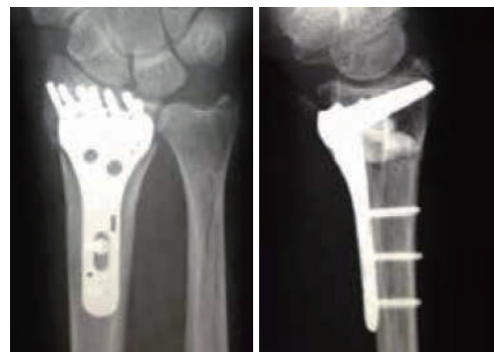
骨折そのものによる障害に加え、様々な合併症を引き起こす可能性も高いため、骨折後は早めの対処が必要です。骨がどのように折れて、どのようにズれているかをレントゲンなどで確認し、治療法を判断します。骨折を放置しておくとなってしまう恐れがあるため患者さんの多くは手術が必要となります。手術は金属などの器具を使用して骨を固定する「骨接合術」または、大腿骨頭を切除して人工骨頭等に置き換える「人工関節置換術」を骨折部位や状況により適用します。術後は早急にリハビリを開始し、可能な限り骨折部位だけでなく、体全体を動かす必要があります。

2

手首の骨折

とうこつえんいたんこっせつ
橈骨遠位端骨折

手首の骨折です。転倒時に手をついたことが原因で起こることが多いです。



手術治療の一例(正面・側面)
写真提供:HOYA Technosurgical株式会社

治療

骨折の程度が軽微であればギプスによる保存的治療が可能ですが、骨折部のずれが大きい場合や、関節内にも及んでいる場合など日常生活に支障が出るのが予想される場合は、手術治療をおすすめしています。手術後は早急にリハビリを開始します。退院後も反対の手と同じ程度に動かして、今までできていたことができるまでリハビリを行ってもらいます。骨折の治療では機能回復を重視した診療を心がけています。

3

背骨の骨折

せきついあっぱくこっせつ
脊椎圧迫骨折

背骨が体重や衝撃によってつぶれてしまう骨折です。高齢者の中には、転倒などの要因がなくても骨折している人がいるため、「いつの間にか骨折」とも呼ばれています。



年齢を重ねるとともに骨折する可能性が高くなり70代を境に急増します

理由

1 骨粗しょう症により骨そのものがもろくなる

理由

2 筋力低下に伴い転倒しやすくなる

骨粗しょう症って何？

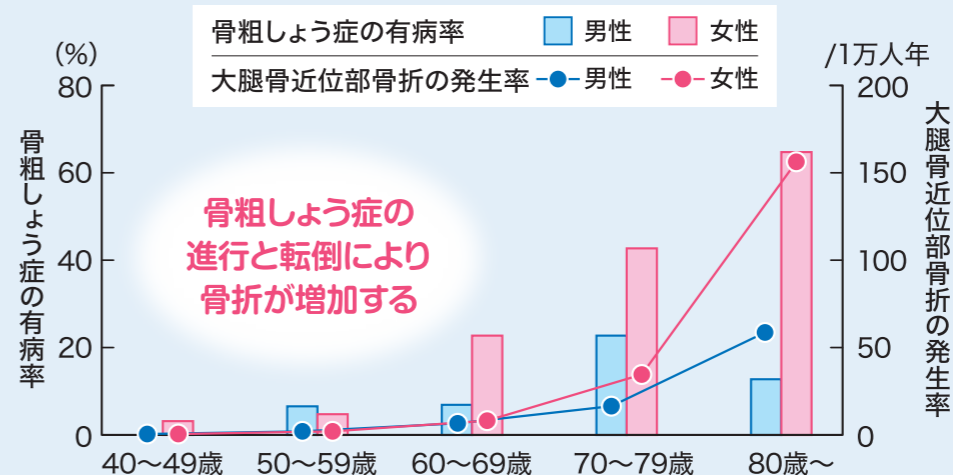
骨そのものがもろくなり骨折しやすくなった状態が骨粗しょう症です。

高齢者の骨折の原因のひとつに「骨粗しょう症」があるとされていました。しかし、10年ほど前から「弱い力で骨折した人＝骨粗しょう症」と考えられるようになり、骨折後は「骨粗しょう症」の治療も並行して行うようになりました。

日本での骨粗しょう症の患者数は約1,280万人と推計されており、その多くは女性です。特に閉経に伴う女性ホルモンの減少や加齢によるものが原因とされています。そのほかに食生活の乱れや運動不足だけでなく、他の病気や投薬の影響、もともと骨が弱いという場合もあります。

骨の形成は20歳ごろまでなので、それを越えてから骨を強化することは困難です。若いうちから骨が弱くならないようにバランスの良い食事と適度な運動を心がけましょう。10代のうちの無理なダイエットは骨がもろくなりやすいため注意が必要です。

大腿骨近位部骨折と骨粗しょう症の関係



出典:骨粗鬆症の予防と治療ガイドライン2015年版 P4、P5

高齢者に多発する骨折は加齢によって増加する

特集

高齢者の骨折

特集 高齢者の骨折

[インタビュー]

繰り返される骨折 治療と予防が大切

骨粗しょう症によって一度骨折した方は骨粗しょう症の治療も行わないと何度も骨折を繰り返します。骨粗しょう症の患者さんは骨がもろいため自宅内で尻もちをついただけでも骨折していたということもあります。骨折を繰り返さないために薬物療法や食事療法などの骨粗しょう症の治療が必要です。また、転倒予防のため筋力をつ

けることや、転びにくい環境を作ることも大切です。

骨密度は一度減ると増やすことは困難です。今以上に減らさないために日々の生活から転んでも折れにくい骨を保つことが重要です。適度な運動、カルシウムやたんぱく質を意識した食生活、ビタミンDを生成するために日光にあたるといったことが骨の質を維持するために有効です。

骨折後は速やかに治療を行い リハビリで機能回復を目指す

高齢者の骨折は手術やリハビリにしても1年後に骨折前と同じように動ける人は、およそ半数以下です。特に70代から増加する大腿骨近位部骨折においては、術後に合併症を引き起こし、死亡のリス

高齢者の骨折対策は

骨粗しょう症の予防から

お話を伺った先生
整形外科
救急部副部長
うしろだ けい
後田 圭 医師



私が大事にしていること

1 日々勉強

薬や治療法など、新しい情報を逃さないよう勉強しています。

2 食べること

今はコロナ禍で難しいですが、会話をしながら楽しく、しっかり食べることが大切だと思っています。



my favorite

諏訪の「オルゴール美術館」で優しいオルゴールの音色に癒され、自分だけのオルゴールを買いました。家でひと息ついた時に聴いてホッとしています。また、月に1~2回は図書館へ行って色々なジャンルの本を読み漁ることも好きです。

50歳以降は定期的に 骨密度検査を

骨の密度を測る「骨密度検査」は骨の健康を知る上で重要な検査です。特に女性は閉経すると加齢につれて骨粗しょう症となる可能性が高くなるため、症状がなくても50歳以降は定期的に検査を受けることをおすすめします。当院でも健康診断のオプションで検査することができます。



2022年9月に装置が
新しくなりました!

低被曝で検査時間も5分程度の
体にやさしい検査です。

健康寿命を長くするために 骨密度検査を普及させたい

高齢者は骨折が原因で寝たきりや要介護になってしまう恐れも出てきます。骨折は健康寿命を短くする大きな要因です。今後は受診

クが増加したり、術後の身体機能が著しく低下することから48時間以内の手術が推奨されています。そのために当院では、多職種連携を強化したガイドラインとマニュアルを作成し、患者さんのADL（日常生活動作）低下を防ぐために早期に手術を行うように努めています。

「患者さんご自身がご自身を治す」という意識を持って取り組んでいただくことが大切です。患者さんが骨折によって生活の質を落とすことなく日常を取り戻すためにさまざまなサポートをしています。

率の低い「骨密度検査」の普及にため、予防対策に今以上に取り組んでいきたいです。また、小児科と連携をとり、骨を形成する20歳までに骨質のピークを上げるためのサポートもしていきたいと思っています。

長野中央病院 の 整形外科

整形外科では、超高齢者の外傷や運動疾患の増加に対応するために医師の専門性を生かした医療を展開しています。患者さん一人ひとりの高いQOL（生活の質）獲得に力を入れています。



救急部副部長 後田 圭 医師 | 整形外科部長 前角 正人 医師 | リウマチ科部長 下田 信 医師 | みずたに じゅんいち 水谷 順一 医師

骨粗しょう症のお薬の中には、お腹に食べ物があると効果が十分に発揮されなくなるものがあります。

夕食を早めにとった方は寝る前も空腹に近い状態だと思います。しかし、お薬を飲んでもすぐ横になるとお薬が胃液とともに逆流して食道を刺激する恐れがあります。服用後、30分は横にならないようにしていただくことで、寝る前ではなく起床時に飲むようにして



お腹に食べ物があると体内に取り込まれにくくなるためです。

骨粗しょう症の治療薬で起床時に飲むように言われたお薬があります。食後ではなぜダメなのでしょう。

「お薬Q&A」

ください。

また、お薬を飲む際の注意事項として、お薬を噛むと口の中を刺激することがあるので噛まずに胃まで流し込めるようにコップ一杯の水(大体180ml程度)で飲みましょう。その際硬度の高いミネラルウォーターや牛乳で飲むとお薬が効きにくくなる可能性があるため、気を付けましょう。

薬剤師 谷口幸司

骨粗しょう症予防にオススメ!簡単レシピ



手軽にカルシウム摂取ができますよ。

骨粗しょう症予防にはカルシウム摂取が大切です。このレシピで1日に必要なカルシウム量の1/3がとれます。またせっかく食べるなら吸収率が高いほうがいいですね。カルシウムの吸収を助けるビタミンDも一緒に摂りましょう。



- 材料(2人前)**
- 米……………1合
 - めんつゆ……………大さじ1(15cc)
 - 乾燥芽ひじき……………3g
 - 舞茸……………1/2パック
 - ちりめんじゃこ……………10g
 - 煎り胡麻……………5g
 - 干し海老……………4g

ひじきの炊き込みご飯

- 【作り方】**
- 1 米をといで、炊飯器に入れる。めんつゆ、乾燥芽ひじき、ほぐした舞茸を入れ、白米の水加減で炊く。
 - 2 ごはんが炊き上がったら、じゃこ・煎り胡麻・干し海老を加え混ぜる。

豆知識

ビタミンDは魚類やきのこ類に多く含まれています

●調理時間	炊飯時間 + 5分
●カロリー(1人分)	343 kcal
●塩分(1人分)	0.35g

背骨をねじる運動

POINT! 背筋を伸ばした姿勢で

POINT! 両手に体重をあげるように

左右2回ずつ

- 1 イスに浅く座り、両足を開き、手は膝に置く
- 2 上半身を軽く前に傾ける
- 3 肩を前に出して背骨をねじる

ロコモ体操

ロコモとはロコモティブシンドロームの略です。骨や関節、筋肉などの身体機能が衰えて、転倒したり要介護などになるリスクの高い状態をいいます。

理学療法士 佐藤 大

ロコモチェック!

- 7つの項目のうち1つでも当てはまるとロコモの可能性があります。
- 1 片脚立ちで靴下がはけない
 - 2 家の中でつまずいたり、滑ったりする
 - 3 階段を上がるのに手すりが必要
 - 4 15分くらい続けて歩けない
 - 5 横断歩道を青信号で渡りきれない
 - 6 2kg(1ℓの牛乳パック2個程度)の重い物をして持ち帰るのが困難
 - 7 家のやや重い仕事(布団の上げ下ろし、掃除機の使用など)が困難

ロコモは予防が大切です。簡単な運動で柔軟性や筋力を高めて身体能力の低下を予防しましょう。

長野中央病院レポート

Dr.Bが病棟の看護師さんに取材しました

入院セットレンタル

長野中央病院では病衣のレンタルを行っていたが、これまで以上に利便性の向上を図るため、2022年11月末から外部業者による入院セットレンタルを導入した。入院セットとは入院時に必要な衣類、タオル、紙おむつを1日当たり定額で利用できるもの。衣類、タオルに関するプランはティッシュや歯ブラシ、ボディソープなどの日用品も利用可能である。

これにより患者さんは入院時の必要品の購入や持ち運びの負担が軽減された。



写真は一例です

- レンタルプラン**
- 衣類タオルプラン
 - 衣類プラン
 - タオルプラン
 - 紙おむつプラン

患者さん家族は看護師と連絡を取り、衣類等の交換のために来院する必要もなくなりました。現在では入院患者さんの約7割が利用している。

完全
予約制

人間ドックのご案内

人間ドックの目的は、病気の早期発見です。
1年に一度は人間ドックを受けて
今の身体の状態を確認しましょう。

日帰り

料金 **一般** 41,800円 **組合員** 33,524円

身体計測・問診
尿検査・便検査
血液検査
超音波検査

胃カメラまたは胃バリウム
心電図
胸部レントゲン
呼吸機能検査

内科診察
眼底検査・眼圧検査
聴力検査

頭部MRI、胸部CT、乳がん・子宮
がん検診、頸動脈エコーなど
さまざまなオプションが選べます。

一泊

料金
一般 69,300円
組合員 55,524円

上記日帰りドックの検
査内容に右記の内容
が追加となります。

糖負荷試験
負荷心電図
骨密度
食事・生活相談

脳ドック

料金
一般 48,400円
組合員 38,720円

身体計測・問診
尿検査
血液検査
心電図

脳機能検査
(頭部MRI・MRA、頸部MRA、高次脳機能検査)
脳外科診察
眼底検査・眼圧検査

ご予約・お問い合わせ

長野中央病院
ドック健診センター

TEL.026-234-3234
平日 9:00 ~ 17:00

※価格は全て税込表記です。

地域の診療所・医院・クリニックへの紹介を進めています

厚生労働省は医療機関の機能分化を進めるため、病状が安定した患者さんには、地域の診療所等の医療機関に逆紹介することを推奨しています。

当院でも急性期病院として、他院からの紹介患者さんや手術治療の必要な重症患者さんをより多く受け入れる役割を担っているため、逆紹介を推進しています。病状の安定した患

者さんには地域のかかりつけ医への逆紹介をご提案させていただくことがありますのでご理解ご協力をお願いいたします。逆紹介後も病状が悪化した際は当院で対応させていただきますのでご安心ください。

かかりつけ医のいない患者さんや、ご自宅近くの医療機関の案内を希望される患者さんは地域連携室へご相談ください。

前号のしなのきでは読者アンケートにご協力いただきありがとうございました。
皆さまからいただいたご意見やご感想は今後の紙面づくりの参考にさせていただきます。



長野医療生活協同組合

長野中央病院

Nagano Chuo Hospital

〒380-0814 長野市西鶴賀町1570
TEL: 026-234-3211 FAX: 026-234-1493
<https://www.nagano-chuo-hospital.jp/>



紙面内の写真は、感染対策
を行ったうえで表情が伝わり
やすいように一時的にマスク
を外しています。