

# ほほえみ

第 280 号  
R4.2.1発行

## 今月のテーマ：いつのまにか骨折について



背中や腰の痛みがずっと続いているなあ

だんだん背中が曲がってきている気がするなあ

寝返りをすると背中が痛いなあ



### ただの腰痛と考えていたら、実は骨折していた!!というケースがあります。

骨折というと、骨が2つに折れて痛いと思像する方も多いかと思いますが、実は痛くない骨折(圧迫骨折)もあります。

#### 圧迫骨折とは

背骨が潰れたように折れてしまうことです。骨折時に痛みがほとんどなく、初期段階ではレントゲンを撮っても気づかないこともあります。その後、寝返りをうつ時や起き上がる時に痛みが出て、立つこと、歩くことがつらくなる等の症状があらわれることもあります。骨粗鬆症で骨がもろくなったことで、重い荷物を持ちあげたり、くしゃみをした、おじぎをした、日常生活の何気ない動作で身体の重みに耐えられず「いつのまにか」骨折していたというケースがあります。背骨の一箇所に圧迫骨折があると、5年後に次の圧迫骨折が起こる確率は、圧迫骨折がない人の2.4倍になり、2箇所以上に圧迫骨折があると4.9倍になります。こうしてドミノ倒しのように複数の場所に拡大してしまうと、背が縮む、背中が曲がる等の症状があらわれます。また、背筋が伸ばせなくなるため、バランスが悪くなり転倒しやすくなります。そのため、一箇所でも圧迫骨折がある場合は適切な治療を受けることが大切です。

#### 圧迫骨折をおこしているか確認するためのセルフチェックポイント



壁を背にして立ち、かかと、尻、背中を壁につけ、顔は正面を向く。後頭部が壁につくかどうかをチェックする。

後頭部に壁がつかない場合は、圧迫骨折があるかもしれない。かかりつけ医に相談することがおすすめ。

このほかに「背が縮んだ」「背中や腰が曲がった」「寝返りや、立ち上がる時に背中や腰が痛む」「動作がぎこちない」この4つの中で1つでもあてはまるようなら、一度整形外科を受診しましょう。また、背が縮んだ、腰が曲がった等は本人が気づかないこともありますので、ご家族や周りの方に気づけてもらうことも大切です。



圧迫骨折によって背中が曲がってしまうと、「吐き気・食欲不振」、「胃食道逆流症」、「便秘・痔」、「息苦しさ」、「意欲の低下・抑うつなど心理的負担」などの症状が出た、家事や日常生活の動作に影響を及ぼしたりする可能性があります。気づいた症状があるときは、早めの受診を心がけましょう。

ほほえみ12月号と1月号についていた「ほほえみについてのアンケート」にお答えいただいたみなさま、ご協力ありがとうございました。お答えいただいた内容の中から、今年度のほほえみのテーマ決めをさせていただきます。