

背中が曲がって丸くなってきた気がする、背が縮んできた気がする、腰に違和感があるなどの症状はないでしょうか？ けがをしたわけではないけれど腰の異常を感じたら、それは「いつの間にか骨折」かもしれません。骨折が原因で介護保険の申請を考える方もいらっしゃると思います。今回は高齢者の骨折についてお伝えしたいと思います。

骨折しやすい部位

【足の付け根の骨折＝大腿骨近位部骨折】

つまずいて転び、尻もちをついたときに起こる骨折です。特におしりの脂肪が少ない方は直接骨に衝撃が伝わり骨折しやすくなっています。通常は足を動かすことができないほどの痛みを伴うため、救急車で病院に搬送されることになります。

【胸から腰にかけての背骨の骨折＝椎体骨折】 背中が丸くなる原因にもなっています。背骨はダルマ落としのような円盤状の骨が積み重なった構造をしています。骨の強度が低下することで、この円盤がつぶれてしまうために起こる骨折です。胸腰椎に発生します。

【手首の骨折＝橈骨遠位端骨折】

転倒して手をついたときにおこりやすい骨折です。転倒しやすく骨粗鬆症の高齢女性に多くみられます。

⇒ 骨折の治療法

手術をするか保存療法の2種類になり、早期に治療を始める必要がありますので、一人で判断するのは難しいでしょう。医師と家族も一緒に相談をして治療法を決めます。保存療法ではギブス固定やコルセット着用により、数週間～数か月間骨がつながるのを安静にして待ちます。安静を保つ期間が長いことで筋力が低下し、認知症や床ずれが発生する場合があります。

⇒ 骨折の予防策

- ①適度な運動をして筋力を維持する
- ②日光浴
- ③食事から必要な栄養素を補う
- ④禁煙
- ⑤手すりの設置や段差などに工夫をして転倒しない環境を整える
- ⑥外出や移動時に移動補助の器具を使い転倒をしない
- ⑦治療が長くなっても自己判断でやめない

高齢者が骨折をすると回復が遅くなる傾向があります。

安静による健康問題や動けないことで介護が

必要となるかもしれません。

骨折する前から筋力や骨を元気に保つ生活を心がけましょう。



Gimeien

特別養護老人ホーム
義明苑
看護連携委員会