

## 高齢者の骨折について

整形外科副部長 木下明彦医師

骨折が原因で寝たきりや、閉じこもりになってしまいう高齢者が増えています。その予防と日本整形外科学会が提唱する「ロコモティブシンドローム(運動器症候群)」について、木下医師に話を聞きました。



日本整形外科学会専門医

### 治療は早期離床が鉄則

当院の外来には外傷の患者さんがたくさん来られますが、全体の7割は高齢者の方で、その中でも転倒して骨折される方が圧倒的に多くなっています。骨折部位は一般的に手関節、上腕骨、胸腰椎、大腿骨近位部の4つが多く、これらは「高齢者の4大骨折」と言われています。高齢者の骨折治療で大事なことは手術後、できるだけ早くベッドから起こせるようにすることです。いわゆる「早期離床」が重要です。特に大腿骨骨折では、痛みのため歩くことができないと寝たきりとなるため、床ずれ、脱水症、肺炎、認知症を発生することも多く、ADL(日常生活動作)が確実に低下します。大腿骨近位部骨折の場合、骨の折れ方にもよりますが、手術は骨接合術や人工骨頭置換術を行うことが一般的です。その患者さんの持病や体力にも左右されますが、骨折しているとは診断すれば、出来るだけ早く手術を行い、早い時期から動けるよう痛みのコントロールを行い、つつ、後療法・リハビリを進めています。

### とにかく転ばない！焦らない！

「先生、一番の予防は何ですか?」と聞かれると、「転ばんといえ!」と言うしかありません。そのためには、ゆっくり行動すること、焦らないこと、そして、下ばかり見て歩いて歩くこと、前を向いて歩くことです。若いうちから下肢の筋肉を鍛え、股関節や膝関節の可動域を維持して安定した歩行ができる体を作ることも大切でしょう。また、女性に多い骨粗しょう症は、加齢とともに進行することは避けられません。その進行を遅くすることは可能です。そのためには、適度な運動と日光浴、カルシウムの摂取だけにこだわらないバランスのよい食事をとることが重要です。また、最近では骨形成促進剤注射の治療も受けることもできますので、気になる方はご相談ください。

や日常生活に何らかの障害をきたして、要介護リスクが高まる傾向にあります。日本整形外科学会ではこの現象を「ロコモティブシンドローム(運動器症候群)」と名付け、人生最後まで自分の足で歩けるように「ロコモ予防」を提唱しています。ロコモに関係する症状としては、階段の上り下りに手すりが必要だ、15分位続けて歩けない、片足立ちで靴下が履けない、家の中でつまずいたりこけたりする、横断歩道を青信号で渡り切れないなどがあります。思い当たる方は生活習慣の見直しや運動習慣をつけ、気になることがあれば専門医の診察を受けることをお勧めします。

※ロコモティブシンドロームについての詳細は日本整形外科学会ホームページをご覧ください。

### ロコモティブシンドロームについて

高齢化社会では多くの人が、骨や関節、筋肉、軟骨、椎間板などで構成される運動器に障害(骨折、変形性関節症、脊柱管狭窄症など)を起し、歩行

第5回市民公開講座のご案内  
～あなたの肝臓は大丈夫?～  
講師 消化器内科 医長 土本雄亮先生  
7月2日(水) 14時～15時  
城山病院1階エントランスホール  
無料・予約不要です お気軽にご参加ください