



皆様の健康維持と増進、病気の早期発見と治療に役立てて頂けるよう、「みんなの健康塾ちゃんねる」を開設しました！ポケット版では、ポケット版でしか読めない健康情報や豆知識などをご紹介します！

川崎幸病院

みんなの健康塾ちゃんねる



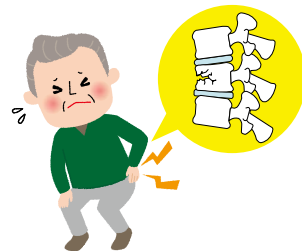
メリークリスマス！

主催：一般社団法人 みんなの健康

発行：2023年12月1日

背中や腰の痛み、背骨の骨折かもしれません

背骨（脊椎）がつぶれたように折れてしまう骨折を『脊椎圧迫骨折』と言います。高齢者の脊椎圧迫骨折は、骨がもろくなってしまいう「骨粗しょう症」によるものが多く、軽い衝撃が加わっただけで骨折してしまうことがあります。寝返りをうつ時や起き上がる時などの体動時に痛みが出るのが特徴で、安静時は痛みが少ないため、“年のせいだから”と見過ごされていることも少なくありません。



✓ 脊椎圧迫骨折はどんな時におこるの？

主な原因となる「骨粗しょう症」は、骨がスカスカになりもろくなっている状態のため軽い衝撃でも骨折しやすく、右記のような何気ない動作で本人も気が付かないうちに骨折してしまうことがあります。その他、事故などの外傷や腫瘍の転移などが原因となることもあります。



転倒



くしゃみ



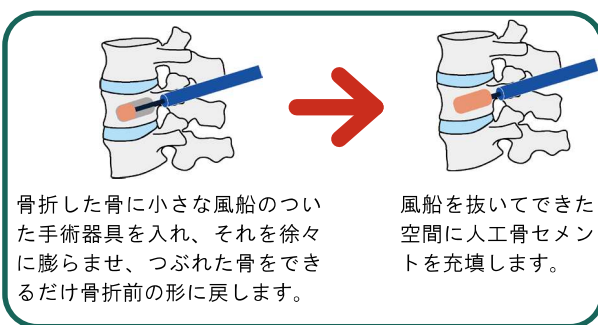
重いものを持つ

✓ 脊椎圧迫骨折の治療法

『保存療法』 硬めのコルセットを着用して痛みを軽くし、変形の進行をできるだけ防ぎながら、骨折が治癒するまで安静を保ちます。

『手術療法』 従来の金属のネジで背骨の椎体を固定する手術のほか、現在は新しい治療法として、「経皮的椎体形成術（BKP）」というものがあります。

これは骨折した背骨の椎体に風船（バルーン）を入れ膨らませ、人工骨セメントを充填して固定することで椎体を安定させて痛みをやわらげる方法です。切開が小さいため術後の回復も早く、低侵襲な手術方法です。

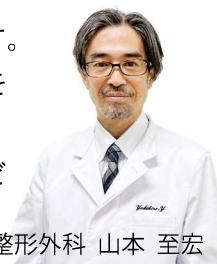


POINT

脊椎圧迫骨折の予防には、骨粗しょう症を予防・治療することがポイントです。また日頃から、転倒やベッドからの落下、重い物を持ち上げるなどの、背骨への過度の負担を避ける生活を意識することも大切です。

脊椎圧迫骨折は寝たきりになる原因の大きな要因のひとつとなっています。違和感や痛みなどがある方は、整形外科等の医療機関を受診されることをおすすめします。

監修：横浜石心会病院 整形外科 山本 至宏



本紙を毎月ご希望の方には郵便でお届けします

本紙のお申込み、その他お問い合わせ

☎044-381-3377（みんなの健康塾ちゃんねる事務局）

