



## 腰の痛み諦めていませんか???

今年は暖冬と言われておりますが、朝晩は冷え込みますね。皆様、体調は崩されておられませんでしょうか？

今回のテーマは「**圧迫骨折**」です。既存の利用者様、紹介して頂く利用者様の多くの方が罹っている疾患です。今回は圧迫骨折の「**基礎知識**」や「**改善・予防のポイント**」についてお話したいと思います。



### 圧迫骨折とは？

圧迫骨折は外部から加えられた力によって、脊椎の椎体と呼ばれる部分がつぶれてしまうことによって起こります。脊椎は複数のパーツからなり、**圧迫骨折**の多くは胸椎から腰椎の**胸腰椎移行部**に多発するといわれています。



### 圧迫骨折の症状とは？

- ①寝返り時の激しい痛み
- ②起き上がり時の激しい痛み
- ③背中が曲がってくる

骨折をしても痛みを感じない方もいます。痛みを感じずそのまま放置すると、さらに脊椎の他の部分も破損する可能性が高くなるため、転倒・腰に違和感がある場合は早めの診断が必要です。



### 圧迫骨折の治療法とは？

- ①**保存治療**  
主に大きく硬い**コルセット**を着用して骨折が治癒するのを待つ方法。
- ②**手術療法**
  - ・背中を切開して骨を固定する**固定術**
  - ・骨折した部分に骨セメントなどを充てんし、痛みを軽減する椎体形成術があります。



### 圧迫骨折後の対策をしよう！

- ①**運動**  
下記の運動を↓↓↓
- ②**食生活**  
カルシウム、ビタミンK、ビタミンD(骨形成)



(図1)