



背骨が潰れてしまう圧迫骨折って？

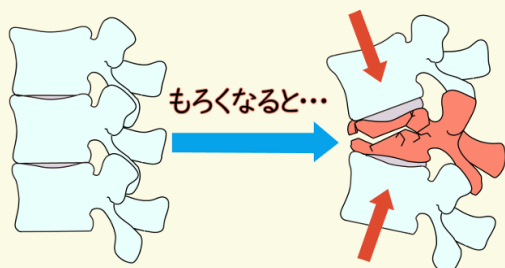
木々の緑の深みも増し、夏めいてまいりましたが、皆様にはご健勝のこととお喜び申し上げます。

巷では「いつの間にか骨折」などとも言われる、圧迫骨折とは一体なんでしょうか？

圧迫骨折は、「高齢者に多い骨折Best3」に入るほど**高頻度**で発生しています。高いところから落下するなど縦方向に強い負荷がかかったときや、骨粗しょう症という、骨がもろくなる病気がある場合などに折れてまいります。特に骨がもろくなっている場合などはくしゃみをしただけで骨が折れてしまうこともあります。体を動かした時に強い痛みを伴い、寝たきりになってしまうこともあり、ご高齢の方ほど注意が必要です。



圧迫骨折はなぜ起こるの？



圧迫骨折は背骨に強い圧力がかかった際におこりますが、骨粗しょう症といわれる骨がもろくなりスカスカになる病気によっておこることが最も多いとされています。

骨粗しょう症はホルモンバランスが崩れる閉経後の女性に特に多く、他にも年齢や運動・喫煙などの**生活習慣**に関わりがあります。

骨粗しょう症によりもろくなった骨は非常に骨折しやすく、圧迫骨折のみならず、太ももの骨の骨折などもあいまって、寝たきりの原因となることもしばしばです。

特に骨は体重を支える役割があり、その役割を果たしているからこそ強い骨でいられるのです。つまり、日中寝ている時間や座っている時間が長いと骨はさらにもろくなります。

活動量を増やさなければ！！

圧迫骨折の治療法

圧迫骨折はあくまで骨折ですので、通常の骨折と同様で、治療法は「**整復と固定**」です。

多くの場合、コルセットを着用して骨がくっつくのを待ちます。

圧迫骨折治療のためのコルセットは固く、大きさもあるため、利用者様には不評であることが多いですが、それを数ヶ月間着用しなければなりません。

最近では潰れた骨に特殊なセメントを注入する手術法「椎体増幅形成術」が開発され、治療期間が短く済み、症状の軽快も早いと注目を浴びています。



再発を予防するには運動が一番！！

背骨が**3つ以上**折れている方は、著しくADL能力が低下すると言われています。しかし再発しやすいのが圧迫骨折です。再発させないために、まずは骨を強くする、適切な栄養(ビタミンD・カルシウム)の摂取や禁煙などの生活習慣の改善が重要です。特に運動は重要な項目です。

椅子に座って、バンザイや足踏みなどがオススメです
よ！！！！

