



原 淳先生
横浜石心会病院



ありませんか？

骨折では

その背中



小島 敦先生
船橋整形外科病院

骨粗しょう症でもろくなった背骨(脊椎)は、日常のちょっとしたきっかけで“つぶれる”ように骨折することがあります。この骨折は“脊椎圧迫骨折”と呼ばれてきましたが、最近では“椎体骨折”と呼ばれることが多くなってきています。

1年間に国内で約100万件が発生するといわれている椎体骨折も診断が難しい場合もあるため、早期に診断されず、治療の開始が遅れることがあります。また、痛みにより日常生活に支障が出て、骨折前と同じような生活を送ることができなくなる場合があります。椎体骨折を早期に発見して治療を開始することの重要性と、骨粗鬆症や椎体骨折を防ぐための方法などについて、お二人の脊椎外科専門医の先生方に解説して頂きました。

気づかないうちに骨粗しょう症に…

ちょっとしたきっかけで椎体骨折(いわゆる圧迫骨折)も

原 骨粗しょう症という病気にかかっていると、ちょっとしたきっかけで骨折してしまうことがあります。椎体骨折と診断された方でも、骨粗しょう症にかかっていることをご存じない方が多いです。

小島 植木鉢をちょっと持っただけで、そのあと腰が痛くなり来院される方がいらっしゃいます。このように本当に些細な日常生活動作で骨折して、「こんなことで骨が折れるとは思わなかった」とおっしゃる方が少なくありません。骨折の原因がわからなくて、経

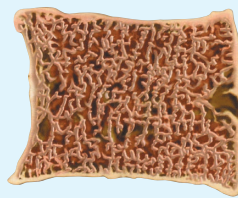
過を伺ってみて始めてそれがきっかけではないか？と思うような軽微な動作が分かることがあります。



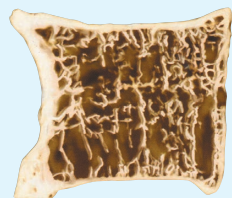
原 お孫さんと遊んだとか、靴下をはいた時から痛くなったとか、骨折の原因になると思わないようなきっかけで骨折されたケースがたくさんあります。椎体骨折は骨粗しょう症に罹っている方が多いご高齢の女性で多く発生しますが、男性でもちょっと重たいものを持ち上げたり、タイヤ交換をしようとして骨折される場合があります。

小島 ご高齢の方で「ぎっくり腰」、「腰をひねった」と思われて受診される方の中に、椎体骨折と診断される方が少なくありません。特に、70代以上の方で救急車で運ばれてくるほど強い痛みを訴える方の多くは椎体骨折です。

健康な人の
椎体

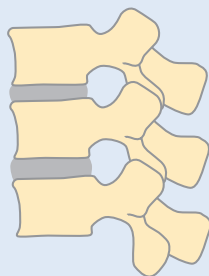
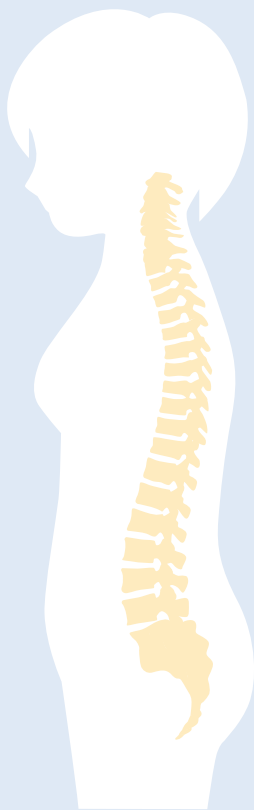


骨粗しょう症の
人の椎体

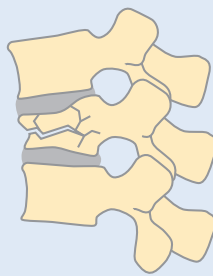


背骨(脊椎)は、24個の小さな骨で構成されており、体の重みをバランスよく支えています。

しかし、骨がもろくなると、体の重みを支えきれずに椎体部分がつぶれてしまうことがあります。



健康な椎体



いわゆる圧迫骨折
になった椎体

起き上がりや寝返りの時に痛みが出るのが特徴 放置すると、生活に障害が出てくる場合も

小島 安静にしていれば痛くないけれど、起き上がりや寝返りの時に痛みが出るのが椎体骨折の痛みの特徴です。

立ってしまえば歩けるので、周りの家族からは大丈夫だろうと思われていても、実際には本人は痛みを感じている場合もあります。そういう痛みがあれば、椎体骨折を考えて受診されることをお勧めします。

また、骨折している場所と違うところに痛みが出る場合があることも特徴です。お尻のあたりや体側部などに痛みが出る場合もあり、腰が痛くても実際には背中部分が骨折していることもあります。

原 ご家族から「痛がり」と思われているケースもあります。一方、我慢強い方では、受診が遅れることで診断や治療開始が遅れ、椎体の圧潰（つぶれ）が進んでしまう場合があります。

骨がつぶれて変形したまま固まってしまうと、背中の中の部分の骨折だと胃が圧迫されて逆流性食道炎となったり、背中が丸くなる姿勢障害になることもあります。腰椎の骨折だと神経症状が出てくることもあり、もともと軽い脊柱管狭窄症やすべり症がある方が骨折されると一気に悪化することがあります。

小島 椎体骨折の多くは、骨が固まれば痛くは無くなります。ただし、固まらない方や固まるまでに長期間を要するケースが一定の割合であります。

また、一般的につぶれた骨はつぶれた形でしか固まりません。「治療すれば元の形に戻るんですか？」と聞かれることがありますが、薬を服用したり安静にしたりする治療では元の形には戻らず、骨に加重がかかる状態、つまり立った時や座った時のような状態の形で固まります。これらの治療では、骨をつぶれた状態よりも良い形にすることは現実的に難しいため、椎体のつぶれが著しく、形を元の状態に近づけるためには手術を検討します。

骨折は高齢の方に発生することが多いので、1ヶ月～2ヶ月の間痛みがあって日常生活が制限されることによって出てくる不利益があり、筋力の低下や他の併存症がある人では併存症が悪化する可能性もあります。

原 骨折により日常の生活に障害が出たり、神経症状が出たりする前に、出来るだけ早く骨折に対処することが、その方の健康寿命を延ばすということに繋がります。



治療の選択肢は増えています 早期に診断と治療を開始することが大切

原 椎体骨折に対しては安静にする、薬を服用する、コルセット等を装着するなどの治療を最初に行います。これらの手術以外の方法が有効でない場合、安静を保ち続けることによる不利益が大きい場合や、椎体の圧潰が進行する場合等では手術治療を検討します。

小島 薬は痛みを抑えるために使いますが、椎体の変形の予防になったり、早く骨が固まったり、骨が良い形で固まることには影響しません。

手術の方法も増えてきており、金属のネジと棒を用いる脊椎固定術には大きく背中を切開する方法に加えて、切開を小さくする方法もあります。

また、背中中の2か所を5mm程度切開して専用のバルーンと骨セメントを使用するBKP治療という方法もあります。この治療は全身麻酔が必要ですが、通常30分程度で終わる治療ですので、90歳を過ぎた方でもこの治療を受けられる方もおられます。近年では、必要に応じてこれらの方法を組み合わせて行う場合もあり、治療方法は多様化しています。

原 治療の選択肢が増えてきたことと、BKP治療については必要な方には早期に適用することが認められるようになったため、痛みを我慢し続けてもらっていた時代からは治療の方法が変わってきています。

まず手術以外の方法を検討しますが、椎体に変形した状態で固まってしまう、逆流性食道炎になってご飯が食べられないような不健康な状態になっている場合や、骨折により神経の痛みが出て障害をきたしている場合は、脊椎固定術を含めた治療を考えなければなりません。骨折を見逃してしまうことなく、適切な時期に適切な治療を選択することが重要です。

保存的治療法



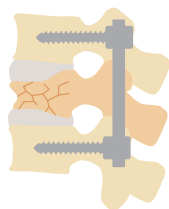
基本的な治療方法。
通常、安静、コルセットや薬剤の
使用を組み合わせで行います。

BKP治療



専用のバルーンとセメントにより、
骨折部をできるだけ、もとの形に
近づけて安定化を図ります。

脊椎固定術



骨を移植したり、骨折した骨の
上下の骨を金属のネジと棒を用
いて骨折部を固定したりします。

小島 骨折から一年半ぐらいたった方でも、画像診断では骨が固まっていないことが判りづらい状態で、本人にしか分からない痛みで日常の活動で困っていらっしゃる場合があります。丁寧に診断して、骨の変形は元通りに戻すことはできませんが、痛みをとるためにBKP治療を行うことがあります。

短期間に急速に椎体の圧潰が進行してしまうことがあり、つぶれた状態で固まってしまってからですと、大きな手術が必要となってしまうBKP治療もできなくなることがありますので、つらい痛みがある場合は我慢し続けずに早めに専門医を受診することをお勧めします。

原 椎体骨折は診断が難しい場合があります。ご本人がぎっくり腰だと思って痛みが出た翌日ぐらいに病院に行くと、あまりつぶれていない骨折の場合では診断がつかず、

「大丈夫だと思うので様子を見ましょう」ということになることが多々あります。1～2週間シップを貼ったり痛み止めを飲んだりしていても良くなりず、むしろ悪化したかもしれないということで4週後に再受診された時には骨折の圧潰が進んでしまっているというケースもあります。

若い頃に骨折や病気があったりすると、それを痛みの原因と思いこんで受診が遅れるケースもありますが、あまりにも手術以外のいわゆる保存治療にこだわり過ぎてしまい、結果として骨折を重症化させてしまうことにより骨に変形を残してしまったり、大きな手術が必要になってしまう場合もあります。

骨を変形させずに健康寿命を延ばすためには、早期に検査を受け、痛みが続く場合は再度検査を受けることが必要です。

骨粗しょう症や椎体骨折を予防するには？ 現在の身体の状態に合わせて生活の工夫も必要

小島 骨粗しょう症は加齢や生活習慣、特に女性ではホルモンバランスの変化により発生します。そのため、残念ながら骨粗しょう症は自然には治らないので、骨折しやすいう状態が続きます。

また、たとえ手術で骨折の痛みが取れたとしても、骨粗しょう症の治療は生涯にわたって継続しなければならないため、まずは骨粗しょう症に罹らないことが大切です。

原 骨粗しょう症を予防するためには、適切な運動と食事を心がけます。食事については、体を支えるのは骨と筋肉のため、しっかり食事を取ってタンパク質を摂ることも必要です。昔の日本の朝ごはん、旅館の朝食のような、豆腐とわかめの味噌汁、鮭の塩焼き、納豆、牛乳という食事をイメージして頂いています。ご自身の嗜好にもよりますが

すがちょっとお腹がすいたらチーズなどの乳製品を食べることも勧めています。

あとは適度に体を動かすことと、直射日光ではなくても良いのですが、適度に紫外線を浴びることです。昔は家にも紫外線がはいつてきて縁側のそばで日向ぼっこができたのですが、現在の窓ガラスは紫外線カットが多くなっているため屋外に出ることを勧めています。



小島 日本人はビタミンDの摂取量が少ないのでバランスの良い食事と適度な運動に加えて、適度に日光を浴びることも必要です。ビタミンDの薬を処方することもあります。

一般的なイメージでは骨のためにはカルシウムが良いというイメージがありますが、カルシウムはビタミンDがないと吸収されにくいので、適度に日光を浴びてビタミンDを体内で生成しなければ、せっかく摂取したカルシウムを有効活用できないことがあります。



原 ちょっと重たいものを持ち上げようと思った時に、30代の頃にやっていたイメージで無造作に持ち上げようとせずに、体全体を使って持ち上げるようにすることをお勧めします。例えば庭いじりが好きな方が昔のイメージで立ったまま作業を行うと骨折してしまう場合がありますので、お風呂の椅子みたいなものに座って作業し、プランターの場合は台の上に設置して作業します。

また、仕事の内容によっても姿勢の癖がついてしまうことがあり、作業がしやすくとも椎体に負荷がかかる姿勢になっていることもありますので、休憩の時などに背中を伸ばす癖をつけることを勧めています。

小島 椎体骨折は転倒や尻餅で発生することが多いですが、転ぼうと思って転んだ方は多分誰一人いないので、それをいかに防ぐかが大切です。ご高齢の方には診察にいらしたときには、転ばないようにいつでも十分に注意するように声かけをして意識付けをするようにしています。

健康寿命の重要性が増して、人生100年時代と言われていますが、健康寿命は男性が72歳で女性が74歳です。健康寿命は人の手を借りずに日常生活を制限なくできる年齢ですので、平均して73歳以上の男性や75歳以上の女性は日常生活を送るために何かしら人の手を借りる必要がある状態になっているため、そこに骨折が加わるとかなり日常生活が制限されてしまいます。

人の手を借りずに生活を続けるためには、ご自身の骨の状態を確認しておき、骨粗しょう症になった場合は早く治療を開始し、骨折してしまった場合は早く適切な診断と治療を開始することが重要です。

痛みが続く場合は専門医を受診

現在の状態を維持するためには、生活上の工夫も必要

小島 65歳以上の方の場合、背中や腰、臀部に痛みが出たら骨折の可能性もあるので、自己判断せずに脊椎専門医を受診しましょう。もしそれが椎体骨折であるならば、早く痛みを取って椎体をそれ以上変形させないように治療を受けることをお勧めします。

それと同時に骨折をきっかけに骨粗しょう症という全身性の病気にも気付くことになるため、それに対しても治療が必要です。骨粗しょう症の治療は、定期的な受診が必要になりますので、かかりつけ医などの近隣の通いやすい診療所や病院で継続して受けられることをお勧めします。

痛みが続く場合は脊椎専門医を受診して、痛みの原因や骨密度や骨の代謝の状態の専門的な検査を受けましょう。診断された病気や骨折の治療を開始することによって、その後の生活の質を改善する、少なくとも悪化させないことができる可能性が高まりますので、悩まず専門医を受診することをお勧めします。

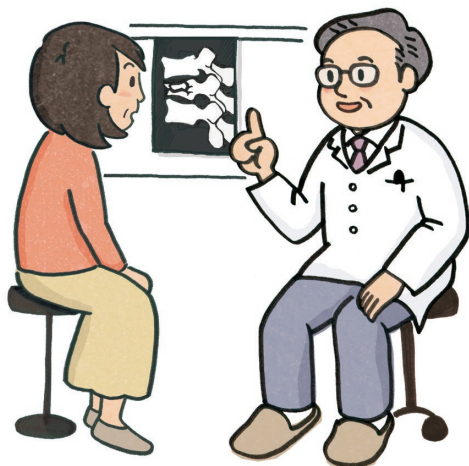
原 自分がやりたいこと、やるべきことが出来る状態にいるために、普段から食生活、運動習慣、怪我をしないような工夫をすることが大切です。万が一痛みが出た時にはすぐに受診をされることをお勧めします。

骨折が軽いケースは遅くとも2週間以内に痛みも治まるので、治まらない場合はかかりつけ医に再度相談しに行く、もしくは不安であれば脊椎専門医を受診されることをお勧めします。どこの病院で脊椎専門医を受診できるか分からない場合は、インターネットの情報も参考になるとと思います。

また、治療選択肢として手術を提示された場合、やはり手術となるとちょっと一歩引いてしまうことがあると思いますが、身体への負担が少ない低侵襲手術で短期入院での治療を受けられるということは、痛みで日常生活が影響を受ける期間が短くなるということに繋がりますので、早く骨折前の生活に戻れる可能性が高くなります。

もちろん手術をしないで1～2週間様子を見ても良いと思いますが、圧潰が進むと治療が難しくなってくるので、椎体骨折と診断されたら頻回に病院でチェックして、骨粗しょう症の治療もしっかり行いながら治療方法を決めて頂ければと思います。

自分がこの先どういうことをやっていきたいかということを念頭において、それが痛みで邪魔されているのであれば、手術治療を含めてしっかり治療方法を検討して頂ければと思います。





せぼねの病気に関する様々な情報をチェックできる
「せぼねと健康.com」

<http://www.sebonetokenko.com>

せぼねと健康

検索

提供：メドトロニックソファモアダネック株式会社



こちらを読み込んで
アクセスいただくことも可能です。