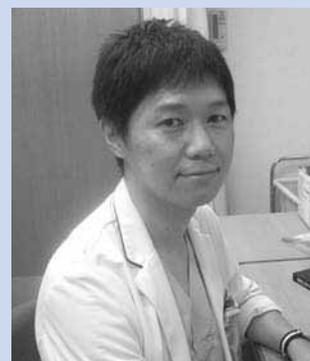
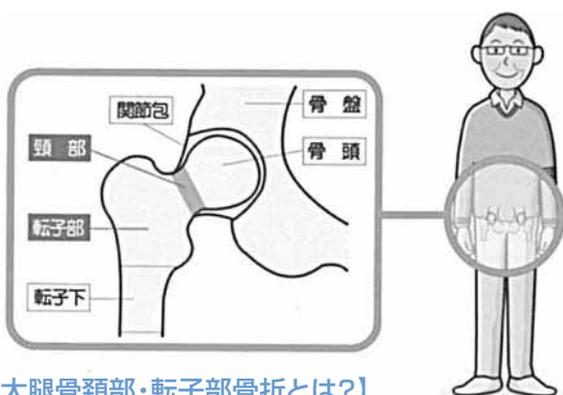


## 私のカルテ

No 340

だいたいこつけいぶ てんしぶ  
大腿骨頸部・転子部骨折について津島市民病院  
整形外科医師  
松村成毅

## 【大腿骨頸部・転子部骨折とは?】

太ももの付け根にある大腿骨頸部と呼ばれる部分に起こる骨折を大腿骨頸部骨折、転子部と呼ばれる部分に起こった場合を、大腿骨転子部骨折と呼びます。いずれも、主に転倒などによって太ももの付け根を強打した際に起こることが多く、年間15万人以上に発生しています。特に70歳以上の高齢者に多く見られ、男性より女性に多く起こります。今後高齢化がさらに進むにつれ、患者さんが増えると考えられています。

## 【原因は?】

骨粗鬆症によって、骨の強度が低下してしまったことが原因です。特に女性は、長生きだからという理由もありますが、女性ホルモンの1つであるエストロゲンの分泌量が減る更年期以降、急激に骨密度が減っていきます。

## 【症状・診断】

太ももの付け根に激痛を伴い、立つことや歩くことができなくなります。ほとんどがエックス線検査で診断できますが、それでも分からない場合には、MRIや骨シンチグラフィなど、他の画像検査も行います。

## 【治療法】

患者さんが手術に耐えられる状態と予想される場合には、なるべく早期に手術による治療を行い、リハビリテーションを開始することが推奨されています。

## 【日常生活への影響は?】

高齢の患者さんに起こることが多いため、骨折そのものの症状だけでなく、その後の経過も問題となります。なぜなら、高齢の患者さんは一度寝込んでしまうと、筋

力が弱くなって歩けなくなり、そのまま寝たきりとなってしまう人が少なくないからです。介護が必要となる状態を招く要因として、転倒・骨折は上位になっています。

## 【どんな人がなりやすいの?】

- ・骨密度が低い(骨粗鬆症)
- ・親が大腿骨頸部・転子部骨折を起こしたことがある
- ・喫煙習慣がある
- ・加齢
- ・向精神薬を使用している
- ・食事バランスが悪い
- ・運動習慣がない など

## 【日常生活で気をつけること】

高齢になれば、多くの人は筋力やバランス能力が衰え、転びやすくなります。まず取り入れたいのは、骨粗鬆症予防の三原則である「食事」「運動」「日光浴」です。骨の原料になるカルシウムや、骨の新陳代謝を助けるビタミンD・Kなど、骨の健康を守る栄養素をバランスよく食べること、骨密度の増加に効果のあるウォーキングやジョギングなどを日課にすること、そして適度な量の太陽の光を浴びて、ビタミンDの産生を助けることが大切です。

次に、家の中を転びにくい環境にしましょう。床にものを置かない、カーペットやマットレスの縁を固定する、電気コードを覆う、手すりを付けるといった対策が効果的です。外出の際には転びにくい靴を履き、転びやすくなったと感じたら杖を利用することも考えましょう。

転ばない生活術、骨折しにくい体づくりで大腿骨頸部骨折を防ぎ、健康寿命を延ばしましょう。



## 【おわりに】

骨粗鬆症の早期発見・早期治療は、転倒・骨折に伴う要介護状態を予防する、最も有効な対策です。骨粗鬆症が心配な方は、整形外科にご相談ください。