

体温計

vol. **155**
Winter
2023

わかる シリーズ

高齢者に多い!

“脚の付け根の骨折”

「大腿骨近位部骨折」



ころんで
骨折!!

サクッと早わかり

大腿骨近位部骨折って何？

私が
お答えします

母が脚の付け根の骨折で入院しちゃった！



Q ふとんに足が引っかかって、畳の上でころんだだけでなのに骨折するの？

A 高齢者の骨折の原因は、家の中での軽微な転倒がほとんどです。現在では、交通事故での受傷者数より、屋内で転んで骨折する人のほうが多いんです。特に気をつけなければいけないのが、夜トイレに起きたときです。暗い上に寝ぼけているので、夜中から明け方に転んで骨折をすることが多いのです。



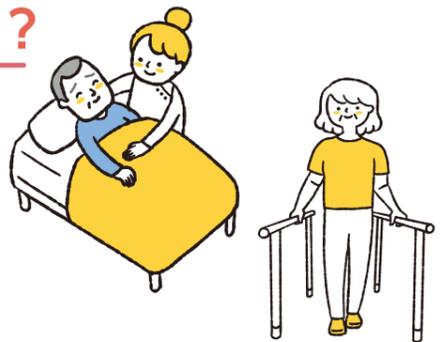
Q 治療法は？手術が必要なの？

A 基本的に手術が必要です。骨折部のずれが少ない場合などは、骨接合術といって金属製の固定具を挿入する手術を、ずれが大きい場合などは人工骨頭置換術という金属製の人工骨頭に置き換える手術が必要です。P4～P5で手術のくわしい解説をします。



Q どのくらいの期間入院が必要なの？

A 当院のような急性期病院で手術のための入院を2～3週間した後に、リハビリ専門病院に転院し、さらに2か月間ほどリハビリが必要です。静岡市では地域連携パスという病院間の連携システムがうまくできていて、スムーズな転院が行われています。



Q 命の危険はどうなの？

A 大腿骨近位部骨折は、体の中で最大の骨の骨折であり、骨折により最大500～1000mlくらい出血します。統計では、骨折した患者さんのうち、数%が3か月以内に亡くなっています。重い持病がある方は、さらにリスクが高くなります。命の危険を引き起こす骨折であることは確かです。

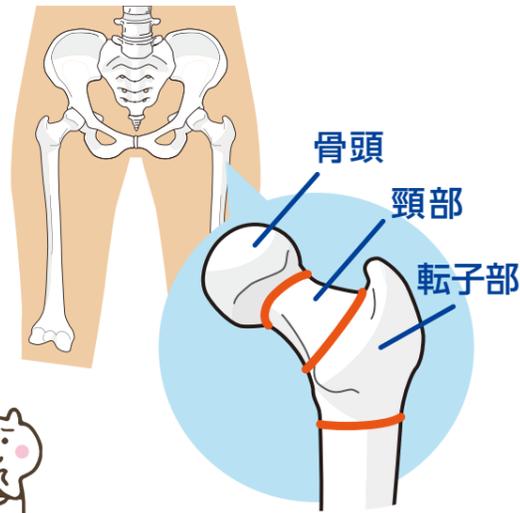


Q 今まで杖を持てば歩けていたけど、手術後も歩けるかしら？

A ふつう、この骨折を起こすと、歩行機能が一段階悪くなります。元気に歩いていた人は杖を持つようになり、杖で歩いていた人はシルバーカーや車椅子が必要になります。伝い歩き程度の人は寝たきりになる可能性があります。



大腿骨（太ももの骨）と骨盤とをつなぐ役目をしている関節が股関節（こかんせつ）で、脚の付け根である大腿骨の先端の丸い部分を骨頭（こつとう）といい、その下のくびれた部分を頸部（けいぶ）、さらにその下を転子部（てんしぶ）といいます。骨粗しょう症が起るとこの近辺が骨折しやすくなります。ここが折れると、足で体重を支えることができなくなり、歩けなくなります。寝たきりや要介護になる原因の4分の1が、この大腿骨近位部骨折です。この骨折は、高齢化社会が進むにつれてどんどん増えています。



これまでの発生数と、未来の予想発生数をグラフで見ましょう



大腿部近位部骨折発生数

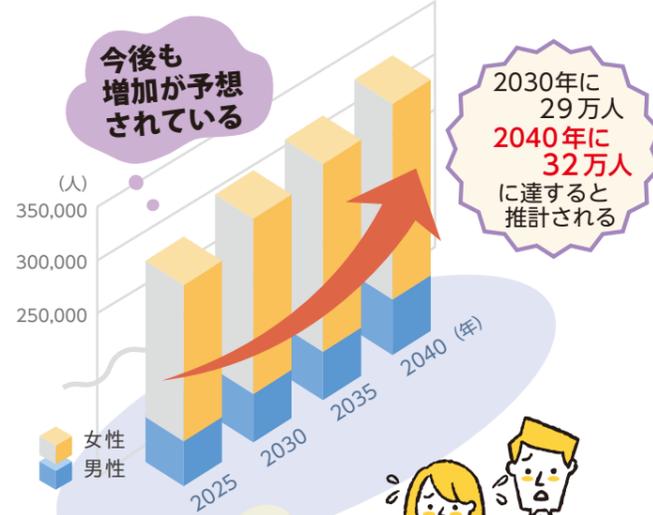
(公益財団法人 骨粗鬆症財団の資料より)

どんどん増えている!! 女性が多い! 高齢者に多い!



大腿部近位部骨折推計発生数

(2012年の性・年齢階級別発生率と将来人口推計に基づく)



私たちが世代の老後にはもっと増えそうなのね



この骨折をきっかけに寝たきりや閉じこもりになってしまう人も多く、社会問題となっているそうよ

家族の介護や社会の支援、福祉サービスが必要となるね

手術の方法は？

治療のポイントは、早期手術、早期離床！

大腿骨近位部骨折は、大腿の付け根に痛みが出現し、立つことや歩くことができなくなります。高齢者が数日歩行できなければ、筋力低下が急速に進行し、寝たきりになってしまう危険が高くなります。大腿骨近位部骨折では、早期手術、早期離床が非常に重要です。

私が
解説します



すぎやま よしはる
医師 杉山 義晴
整形外科医長

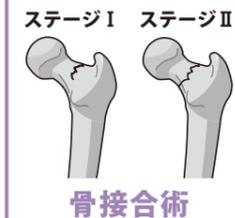
手術法は、骨接合術か人工骨頭置換術

大腿骨頸部骨折 は関節内骨折であり、骨折した際に大腿骨頭に栄養を送る血管が損傷することがあり、折れた骨が癒合するには不利な条件であると考えられます。大腿骨頸部骨折に対する治療法は、スクリューで固定する**骨接合術**と、人工物で置き換える**人工骨頭置換術**の2つがあります。

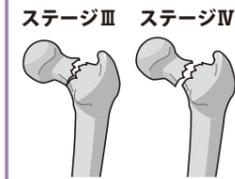
大腿骨頸部骨折の折れ方はGarden(ガーデン)分類によって分類され、骨折部のずれが小さい場合は骨癒合の確率が高いため骨接合術、ずれが大きい場合は癒合率が低いいため人工骨頭置換術を行います。

大腿骨転子部骨折 は関節外骨折で、骨が治りやすい場所なので、骨接合術を行います。

頸部骨折のGarden分類



骨接合術



人工骨頭置換術



骨接合術

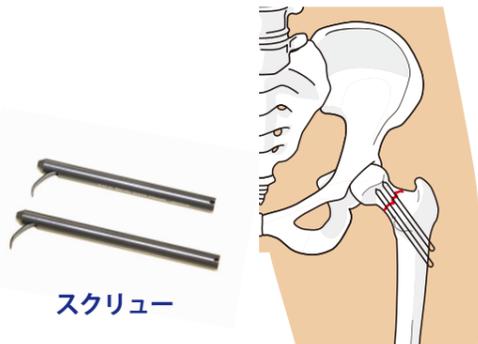
— 自分の骨をくっつける方法 —

● ずれの少ない頸部骨折の骨接合術

頸部骨折のうち、ずれが小さい症例では、スクリューなどを用いた骨接合術を行います。

大腿外側部を数cm切開し、大腿骨頭にスクリューを入れ固定をする手術です。出血量はごく少量であり、体への負担が非常に少ない手術方法です。

ただし、骨癒合しないと、「偽関節」と呼ばれる不安定な状態になる可能性があります。その際は人工骨頭置換術が必要になります。

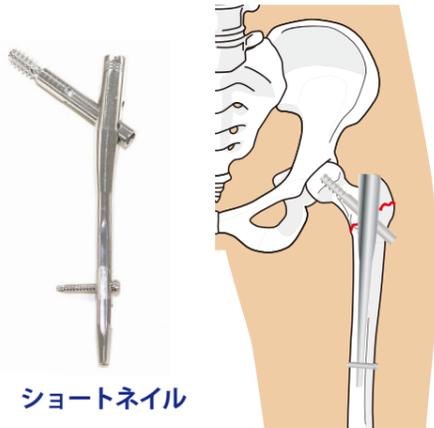


スクリュー

● 転子部骨折の骨接合術

転子部骨折に対しては、ネイルと呼ばれる髄内釘(ずいないてい)を用いて接合を行っています。

髄内釘は骨の中に金属の筒を入れ、その筒越しにスクリューを入れて骨折部を固定する方法です。骨に穴をあけて金属の筒を入れますが、大腿部の外側に5～7cm程度の切開を3か所加えるだけで治療が可能です。当院では、骨折型に応じて、主に安定型の骨折に対してはより低侵襲なショートネイルを用い、不安定な骨折に対してはロングネイル(ショートネイルの約1.5倍の長さ)を用いることでより固定性を上げるなどの工夫をし、術後早期から荷重が可能になるよう努めています。



ショートネイル

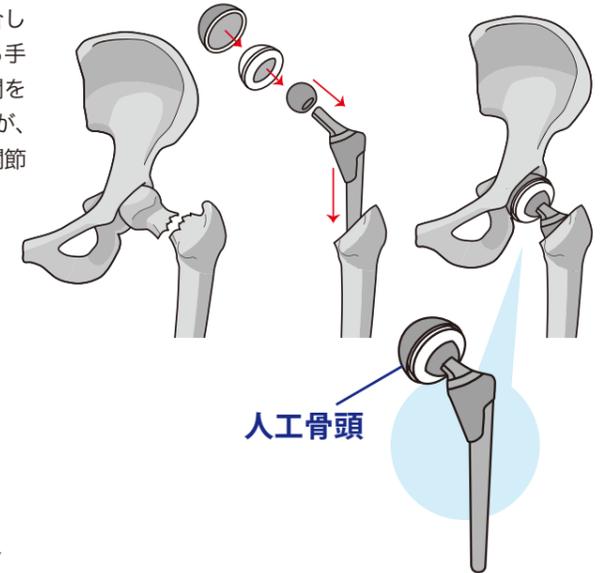
人工骨頭置換術

— 人工物に置き換える方法 —



● ずれの大きい頸部骨折の人工骨頭置換術

ずれが大きい頸部骨折の症例では、骨接合を行っても癒合しない確率が高くなってしまいうため、人工骨頭に置き換える手術を選択します。大腿部の後方に約10～15cm程度の切開を加え手術を行います。骨接合に比べて傷は大きくなりますが、手術翌日から荷重をかけることができ、骨接合における偽関節の心配はありません。



人工骨頭

● 人工骨頭置換術の手術方法

～前方アプローチと後方アプローチ～

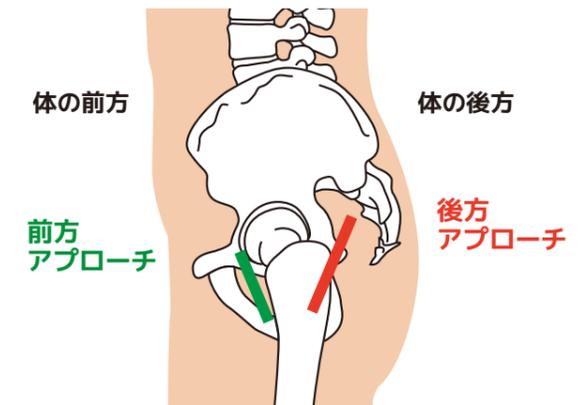
人工骨頭置換術の手術方法には、体の前方から切開する方法(前方アプローチ)と後方から切開する方法(後方アプローチ)があります。

従来法である後方アプローチは、視野の良さや展開が容易であることから短時間の手術で終わることができ、体への負担や感染のリスクを低減することができると考えられます。

しかし、術後に股関節が外れてしまう「脱臼」とよばれる状態が5%程度あるとされ、このリスクを減らすため、当院では切開する筋肉の数を減らすといった工夫をしています。

前方アプローチは近年発達してきた手術方法で、筋間侵入法といって筋肉を切らない手術方法です。手技はやや難しくなり、手術時間は後方アプローチよりかかりますが、脱臼のリスクは1%未満といわれます。

当院では後方アプローチを基本として、症例に応じて前方アプローチによる治療も行っています。



体の前方

体の後方

前方アプローチ

後方アプローチ

手術後はできるだけ早くリハビリを始めます！

手術後は、医師や理学療法士の立ち会いのもと、早ければ手術翌日から歩行器を使って歩行訓練を開始します。

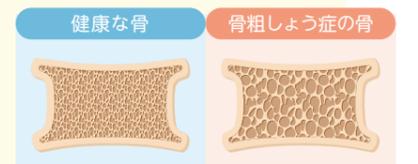
早い段階で訓練を開始すると、全身の筋肉を使い、血流も早くなり、全身の臓器に刺激が起こり、からだの機能が回復しやすくなります。また、これには、寝たきりに伴う認知機能の低下や関節の拘縮(こうしゅく: 固くなること)、筋力の低下など多くの合併症を防ぐ目的もあります。



骨を丈夫にするため骨粗しょう症への対策が重要！

大腿骨近位部骨折をした患者さんは、反対の大腿骨の骨折のほか、背骨や手首など別の部位の骨折のリスクも高くなります。

そのため、骨を丈夫にし、次の骨折のリスクを下げるため、術後から骨粗しょう症治療を開始します。また、他の病院や診療所と連携して、転院先のリハビリ病院や、かかりつけの開業医の先生からも骨粗しょう症の診断や治療を継続してもらい、地域一体となって骨折予防を行っています。まだ骨密度を測定したことがない方は、測定装置のある診療所などを受診し、自分の骨の状態を知ることが大切です。



健康な骨

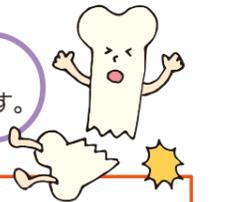
骨粗しょう症の骨

(イメージ図)

転倒による骨折を防ぐには？



歳を重ねて筋力が衰えると、転倒のリスクが高まります。脚の付け根の骨折で寝たきりにならないよう、転倒を予防し、骨折を防ぐことが大切です。



✓ ころびやすさをチェック！

まずは、立ったり歩いたりするための基本的な動きに関して、自分のからだがどんな状態なのか、チェックしてみましょう。

- 片脚立ちで靴下がはけない
- 家中でつまずいたりすべったりする
- 家の中のやや重い仕事が困難である (掃除機の使用、ふとんの上げ下ろしなど)
- 2kg程度の買い物をして持ち帰るのが困難である (1リットルの牛乳パック2個程度)
- 階段を上がるのに手すりが必要である
- 15分くらい続けて歩くことができない
- 横断歩道を青信号で渡りきれない

これらはすべて骨や筋肉、関節などが衰えているサインです。1つでもあてはまれば、対策を始めましょう。

(ロコモ ONLINE より)

01 ころびにくいからだづくり

男性も女性も、更年期以降に骨量・骨質がどんどん悪くなります。若いうちから骨を丈夫に保つことが大切です。楽しくできるからだづくりとして、バランスの良い食事と日光浴があります。

● 食事

カルシウム、タンパク質を多くとるように意識したうえで、バランスの良い食事が大切です。また、納豆、ヨーグルトなどの発酵食品や海藻類を毎日とれると理想的です。



● 日光浴

骨を丈夫にするビタミンDは太陽の紫外線によって活性化されます。日照時間の短い北欧などの高緯度地域で生活していると「くる病」になりやすいのは、そのせいなんです。



02 ころびにくい筋力づくり

下半身の筋力を維持するためのトレーニングや体操は、転倒予防に効果的です。簡単にできるトレーニングを紹介します。いつまでも元気な足腰であるために、ご自身に合った安全な方法で、無理せず行いましょう。

● 片脚立ち

- 1 転倒しないように、必ずつかまるものがある場所に立ちます
- 2 床につかない程度に、片脚を上げます



- 3 左右1分間ずつで1セット、1日3セット
- POINT**
- ・支えが必要な人は十分注意して、机に手や指をつけて行います

● スクワット

- 1 足を肩幅に広げて立ちます
- 2 お尻を後ろに引き、ひざがつま先より前に出ないように、2〜3秒間かけてゆっくりとひざを曲げ、ゆっくり元に戻ります



*スクワットができない場合はイスに腰かけ、机に手をつけて、立ち座りの動作を繰り返します。机に手をつかずにできる場合は、かざして行います

毎日の運動が大切です。ジムに行ったりラジオ体操を毎日したりできれば上出来です。それができなくても、ちょっとした距離を、自転車や自動車を使わず歩きましょう。

- POINT**
- ・動作中は息を止めないようにします
 - ・膝の曲がり方は90度を大きく超えないようにします
 - ・支えが必要な人は十分注意して、机に手をつけて行います
 - ・楽にできる人は回数やセット数を増やして行っても構いません

(ロコモ ONLINE より)

03 ころびにくい歩き方

高齢者は足を上げる高さが低くなりがちです。つまずかないように意識してつま先を上げて歩くなど、歩き方にも気をつけましょう。

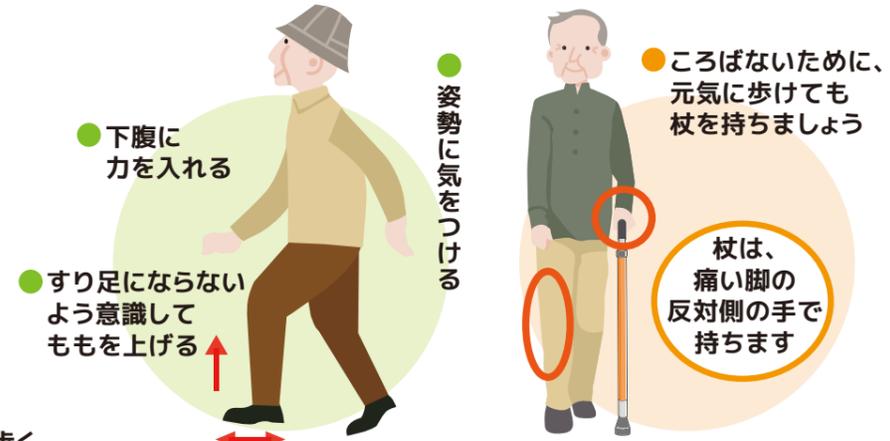
■ 高齢者の姿勢の特徴

- 身長が低くなる
- 目線が下
- ひざが曲がる
- つま先が上がらない→足をすって歩く
せまい歩幅→ちよこちよこ歩く



● 筋力の衰えた高齢者におすすめの歩き方

- 姿勢に気をつける
- 下腹に力を入れる
- すり足にならないよう意識してももを上げる
- 足裏全体で着地する
- 杖は、痛い脚の反対側の手で持ちます



ころびやすい

ころびやすい

転倒の多くは家の中で発生します。ちょっとしたことでも見逃さずに注意しましょう。



Point!!

段差をなくす 障害物となるものを置かない

- スリッパやサンダルは脱げやすくすべりやすいので、室内ではなるべく控える
- つまづかないように、電化製品のコードは短くまとめる、壁にはわせる
- 床は整理整頓する

- 夜から明け方の暗い中でふとんにつまづかないように、枕元に電気スタンドを置く



- カーペットの端やすべりやすいマットの裏などは、両面テープかピンでとめる

- 階段や段差には手すりを設置する
- 廊下や階段など、足元にはライトを設置して、明るく見やすくする



富士山静岡交響楽団 心のコンサート2022を開催しました

2022年
8月9日(火)

Concert



富士山静岡交響楽団のご厚意により、3年ぶりに院内コンサートを開催しました。弦楽四重奏によるクラシックの名曲や日本の唱歌などが披露され、多くの患者さんを楽しませてくれました。演奏終了後、患者さんから花束贈呈があり、皆さん笑顔で病棟に帰られて行きました。演奏に来ていただいた団員の皆様、本当にありがとうございました。

■ 外来診療時の受付時間 8:00~11:30

- 一部、受付曜日や時間が異なる診療科があります
- 土・日曜日・祭日は休診です
- 担当医は、都合により変更することがあります

急病時の連絡先

24時間 受け付けています

- ☎ 救急外来 054-253-3125 (代表)
- ☎ 心臓救急 054-252-4399

市民健診センター

東館3階

人間ドック

予約制
当日結果説明

脳ドック

予約制
当日結果説明

健康診断

予約制
当日結果説明

レディース検診

予約制
当日結果説明

- 予約とお問い合わせは
市民健診センターへ
どうぞ

☎ 054-253-3125 (内線 5350)

受付 月~金 10:30~16:00
(祝日、年末年始除く)

