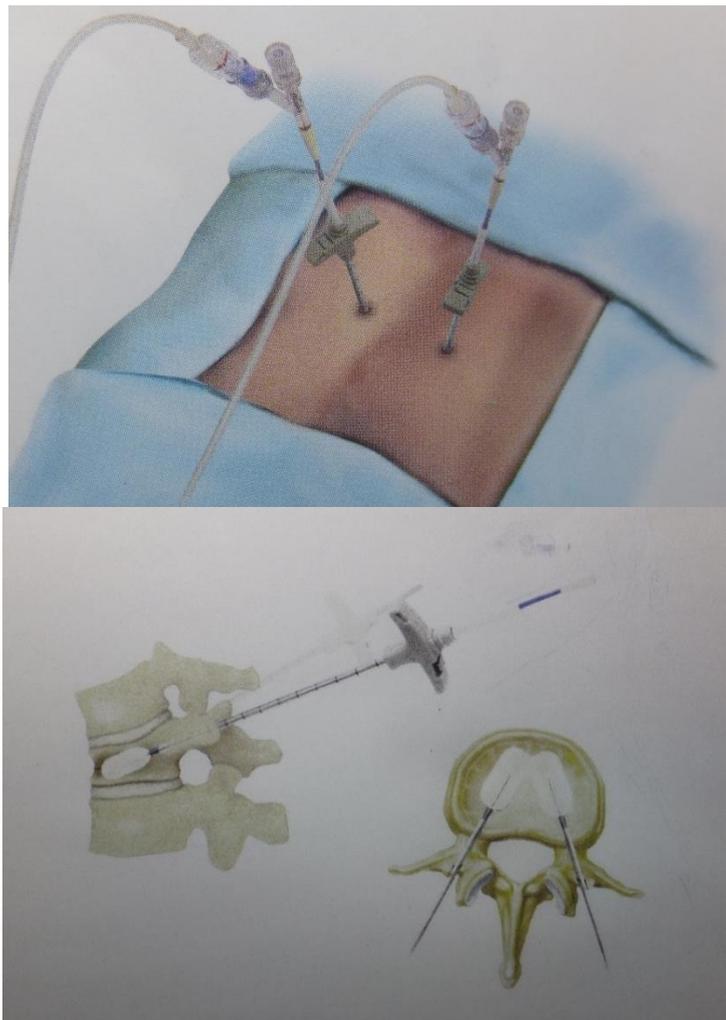


骨粗鬆症性脊椎骨折

骨は若年者では成長とともに徐々に強くなり、20代から30代頃が最も骨密度が高くなります。その後、骨密度は徐々に低下していきます。特に女性は閉経後にホルモンのバランスが変わるので骨粗鬆症が進みやすい傾向があります。

骨粗鬆症が進んでくると、転倒などの軽微な外傷で、手首付近の『橈骨（とうこつ）下端骨折』や足の付け根付近の『大腿骨頸部骨折』などが起こってしまいます。背骨も主な支柱となる前方部分の『椎体』という部分が潰れてしまう『圧迫骨折』となり、さらに潰れると、骨片が神経のほうに突出してしまう『破裂骨折』が起こってしまうこともあります。骨粗鬆症が進むと、転倒などの外傷が無くても徐々に潰れてきてしまうことがあり、いわゆる『知らぬ間骨折』とテレビなどでも言われています。骨折すると、痛みなどの症状で運動が制限されてしまいますが、運動量が少ないとさらに骨粗鬆症が進み筋力も衰えてしまいます。するとさらに骨折しやすくなり、メタボも進んでしまい、健康寿命も短くなってしまいます。

脊椎の『圧迫骨折』は、コルセットなどの保存療法が基本ですが、保存療法だけでは病状を抑え切れない場合もあります。痛いだけではなく、脊柱変形（腰曲がり）や下肢の麻痺が起こってくることもあり、1カ所骨折を起こすと2カ所3カ所と骨折を起こしやすくなるような悪循環が生じてしまいます。1カ所の『椎体』の変形だけであれば、経皮的椎体形成術（バルーンカイフォプラスティー）という小侵襲の手術で対処可能な場合もあります。全身麻酔下に5mm程の傷から器械を挿入して、セメントで『椎体』を補強する手術です。1カ所の補強で対処で



きない場合は、背骨を広範に固定する侵襲の大きな手術が必要になってしまうこともあります。

このような状態にならないようにするには、日々の生活の中で適度な運動を継続することが非常に大切です。適度な運動を続けることで、メタボの予防にもなり、種々の活動を通じて人と接することで認知症の予防にもなります。散歩でもグランドゴルフでも良いと思いますが、体調を考慮しながら心臓などに負担がかからないような有酸素運動を楽しみながら継続するのが大切です。水泳や水中歩行は、浮力で腰や膝などの負担が少なくなるので良い運動です。逆に草むしりのように中腰の姿勢を続けたり重いものを持ったりすると、腰や膝関節に負担がかかります。

近年、骨粗鬆症の薬もいろいろ開発されていますので、骨粗鬆症性骨折を起こしてしまった方は、骨折の治療や運動療法、食事療法とともに、内服薬や注射の治療を併用することも大切です。

【整形外科診療部長 斯波 俊祐】

