



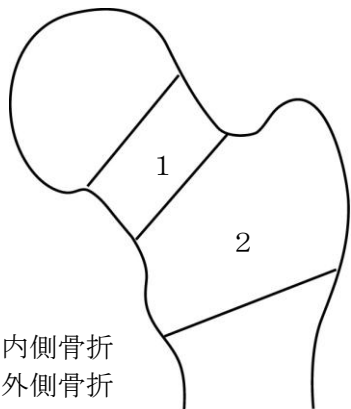
# ふれあい曽山医院

兵庫県淡路市志筑1391-9  
Tel:0799-62-5566 <http://www.h6.dion.ne.jp/~soyama>



## 大腿骨頸部骨折

今号は敬老の日にちなんで“長生き”がテーマになっています。長生きといってもやはり“元気で”を付け足したいものですね。日本人の寝たきり原因の第2位が実は骨折で、中でも大腿骨頸部骨折は後遺症に寝たきりや認知症を起こしやすいのです。高齢者、特に骨粗鬆症をもつ女性に多く、95%は転倒によるものです。日本では年間約10万人が受傷しており、高齢化に伴い今後も増加が予想されます。



1. 内側骨折  
2. 外側骨折

図1



大腿骨頸部骨折とは、太ももにある大腿骨で足の付け根、股関節に近い部分の骨折のことです。股関節内で骨折する「内側骨折」と外側で骨折する「外側骨折」に分類されます。(図1参照)ほとんどの場合骨折した直後から、足の付け根の痛みと腫れがあり歩くことができな

くなります。内側骨折では骨頭への血流が悪くなるため骨が付かない状態(偽関節)や骨頭が死んでしまう「大腿骨頭壊死」を引き起こすことがあります。外側骨折では出血量が多く、適切な処置を行わないと貧血が進んで危険な状態になることもあります。

治療法には大きく分けて、手術療法と保存療法があります。その適応と詳細は説明すると長くなるので割愛しますが、手術療法ではピンやスクリュー、人工の骨などを使って固定する方法があります。

さて不幸にも骨折してしまうと、骨折後は1ランク以上生活レベルが低下すると言われています。自由に歩いていた人は杖を使うようになり、杖を使っていた人は介助や車椅子が必要になるといった具合に……。ですからこの骨折は予防が大切なのです。

### 予 防 法

#### 1. 骨を丈夫に

骨粗鬆症の予防と治療を行いましょう。

#### 2. 転びにくい体作り

下肢の筋力を鍛え柔らかい体を作るため日々体操などを行います。

#### 3. 家庭内での環境を整える

高齢や病気になると歩く時足があがらず、すり足になりがちです。少しの段差、電気コード、敷物などに足を引っかけて転倒してしまうのです。できるだけ家の中をバリアフリーにしましょう。手すりを付けるのも有効です。

#### 4. 福祉用具を上手に活用

転ばぬ先の杖。杖や歩行車を利用しましょう。最近ではヒッププロテクターといった転んだ時にお尻を守る用具も開発されています。詳しくはスタッフまでお尋ね下さい。



では、皆様、くれぐれも転ばれませんように。

(看護師 岡崎博子)

