

# 転倒・骨折の予防について

小暮整形外科

小暮 均 先生

「骨折」は、身体接触の激しいスポーツや交通事故などの特殊な状況下で起こるものと思われがちですが、医療機関を訪れる骨折患者さんの多くは、家の中や周辺でわりと普通の日常生活動作をきっかけにけがをしています。例えば、ごみ捨てや犬の散歩の途中に慌てて庭先や路上で転倒したり、玄関の上がりはなや台所、風呂場、階段などの段差や障害物の多い場所つまずいたり、夜間にトイレの行き帰りで敷居やカーペットに足を引っ掛けたり、といったことなどです。

このような骨折の発生部位は年齢により変化が認められ、50～60歳代の中老年層では、手首の骨折(橈骨遠位端骨折)の割合が高く、年齢が増すにつれて下肢や背骨(腰椎圧迫骨折)などの体の中心に近い部分の骨折が増えます。特に70歳を過ぎると太ももの付け根の骨折(大腿骨頸部骨折)の割合が急激に増し、歩行障がいや寝たきりの大きな原因となっています。

これらの骨折を予防するためには、①日常生活の中で転倒を防ぐこと ②転んでも負けない丈夫な骨をつくること、の両方が大切です。

転倒の原因となる障害物を取り除き、転倒の起こりやすい場所に手すりを設けるなどの環境整備とともに、多少の障害があっても転倒しないだけのバランス感覚を身に付けるために、片足で立つ練習やウォーキング、ジョギングなどの運動を生活習慣の中に取り入れることが重要です。また、骨が弱くなっていく状態(骨粗鬆症)の進行を防ぐために、牛乳や魚、緑黄色野菜、納豆などのカルシウムやビタミンD・Kを多く含んだ食事を取り、適度な運動や日光浴を行うことなどが有効と考えられています。

上手に歩くことは循環器疾患や糖尿病などの内分泌疾患の予防にも有効で、健康の基本と考えられますが、手足に麻痺や障がいのある人や、下肢や腰に関節疾患を有する患者さんにとっては容易でないことも多いので、担当医や整形外科医と相談しながら計画してみましょう。