

くす通信

第285号
2024年11月1日

国立病院機構熊本医療センター 発行

整形外科より

高齢者の転倒と骨折について

理学療法士より

高齢者の骨折後のリハビリについて



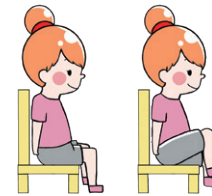
「くす(樟)」の由来について

くす(樟)は常緑の広葉樹で、熊本城内に多く見られます。種々の精油成分を含み、良い香りがします。樟脳をはじめ色々な薬用成分が抽出されるなど有用な薬用樹でもあります。また、くすし(薬師)とは、医師のことを指し、くすしぶみ(薬師書)は医術に関する書物のことを言います。本誌はこの「くす」にあやかり、健康な生活を送るために情報を提供しております。お気軽にお読み下さい。

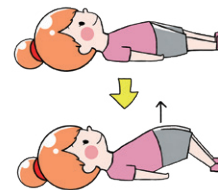
訓練、筋力訓練、歩行訓練を進めていきます。その他、自主訓練の指導や退院後の生活指導等を行うこともあります。手術によっては脱臼肢位や禁忌事項があるため、主治医、リハビリテーションの担当者と相談しながら進めてください。

大腿骨近位部骨折術後は股関節周囲の筋力訓練が必要です。以下は一例です。

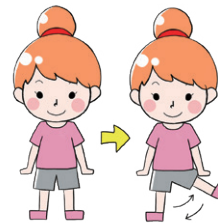
- 股関節屈曲運動**：椅子に座り脚を地面につけた姿勢から始めます。片足ずつ膝を曲げて、脚をおなかに近づけるように動かします。この際手で支えを持ちながら安全に行います。



- 股関節伸展運動**：仰向けに寝転び膝を曲げて脚を地面につけた姿勢から始めます。お尻を地面から持ち上げ、お尻をあげた状態を数秒間キープし、ゆっくり戻します。



- 股関節外転運動**：椅子や壁などに手を添えて、安定した姿勢を保ちながら立った姿勢から始めます。片方の脚を外側にゆっくりと持ち上げます。このとき膝をまっすぐに保ち、あげた足の爪先は前を向けます。足を上げた状態を数秒キープしゆっくりと戻します。



とれない姿勢がある場合は別の姿勢で運動をしましょう。また、無理に行くと怪我につながるため、痛みに合わせて可能な範囲で行います。

〔イラスト引用：イラストAC〕

理学療法士から説明!

高齢者の骨折後のリハビリについて



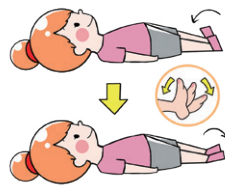
井上南
理学療法士
いのうえ みなみ

高齢者にとって、骨折は日常生活に大きな影響を及ぼす重大な問題です。特に、脚や腕の骨折は、移動能力や自立した生活に直接的な影響を与えるため、適切なリハビリテーションが必要です。ここでは大腿骨頸部骨折を含めた、大腿骨近位部骨折後のリハビリテーションについて説明します。保存療法と手術療法に分けられますが、基本的にはほとんどの場合で手術療法が行われるため、以下の流れでリハビリテーションを進めていきます。

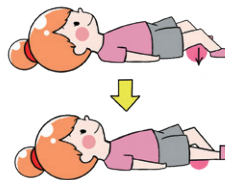
術前リハビリテーション

関節可動域練習や筋力強化運動、適切な姿勢の指導、必要に応じて呼吸筋のトレーニングや痰を出す練習を行い、肺機能低下の予防をします。術前に行う筋力訓練はベッド上で行うことが多く、例として以下があります。

- 足関節底背屈運動**：仰向けに寝て、両足をまっすぐに伸ばし、踵を床につけたまま爪先を自分の方に引き寄せることを繰り返します。



- 膝伸展運動**：仰向けに寝て、ボールやタオル等を膝の裏に置きます。それを潰すように膝を伸ばし2-3秒行ってから力を抜きます。



術後リハビリテーション

まずは寝たきり防止を目標に端座位・起立訓練から開始していきます。その後痛みに合わせて可動域

高齢者の転倒と骨折について

整形外科医師
みつせ ようすけ
満瀬 葉介

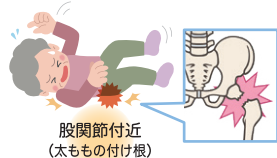


高齢者の転倒と骨折は深刻な問題であり、以下のような特徴があります。

加齢とともに筋力が減少し、脚や腰の踏ん張りが弱くなり、体のバランス能力が衰えてきます。変形性関節症（膝や股関節など）の進行による関節痛が生じて、歩行能力の低下（ロコモティブシンドローム）をきたします。これらの要因が重なって高齢者の転倒リスクが高くなります。骨折は一般的には外部からの強い力によって発生しますが、高齢者に多いのが「脆弱性骨折」で、骨粗鬆症による骨密度の低下や骨の質の低下によって骨が弱くなり、軽微な衝撃でも骨折しやすくなります。

主な骨折部位として①^{だいたいこつ}大腿骨近位部骨折（股関節付近）、②^{どうこつ}脊椎圧迫骨折（背骨）、③^{どうこつ}上腕骨近位部骨折（肩近く）、④^{どうこつ}橈骨遠位端骨折（手首）が挙げられます。

① 大腿骨近位部骨折



② 脊椎圧迫骨折



③ 上腕骨近位部骨折



④ 橈骨遠位端骨折



これらの骨折は手術が必要な場合や長期間の安静が必要な場合があり、筋力やバランス能力がさらに低下し、寝たきりや要介護状態につながる原因となることがあります。

骨折して寝たきりにならないようするには、元気なうちから予防をすることが大切です。

定期的な運動を行い筋力とバランス能力を維持する、骨粗鬆症にならないように日頃からカルシウムやビタミンDの摂取など栄養面での対策を行う、住環境の整備を行うことも大切です。高齢者は夜中のトイレの回数が多いので自室とトイレ間に障害となるものがないように気を配り、手すりの設置や段差を解消することで転倒を防ぐことができます。また、定期的な骨密度検査を行い、必要に応じた骨粗鬆症治療を行うことも大切です。

高齢者の転倒と骨折は深刻な結果をもたらす可能性があるため、本人だけでなく周囲の人々も予防を意識することが大切です。



整形外科の紹介

整形外科は骨・関節・筋肉・神経などについて診療を担当しております。

体の部位ごとの専門性も深くなっており、1人ですべて対応することは難しくなっていますが、当科では8人の医師がそれぞれ得意とする分野を持つことで互いに協力しています。

当院は四肢・脊椎の骨折などの急性疾患から、人工関節・骨切り術などを要する慢性疾患などに幅広く対応をしています。

基本的には入院・手術が必要な患者さまの診療を行っており、リハビリや治療薬内服継続が必要な場合は近医に紹介をしております。

国立病院機構熊本医療センター

- 診察日 月曜日～金曜日
- 休診日 土・日曜日及び祝日
年末年始（12月29日～翌年1月3日）
- 受付時間 8：15～11：00

〒860-0008 熊本市中央区二の丸1-5
TEL 096(353)6501(代表)
FAX 096(325)2519
H P <https://kumamoto.hosp.go.jp/>

※ 形成外科のみ受付は、水曜日以外の13:30～16:30となります。

※ 一部の科では、午後に予約診療を行っていますが、新患、予約のない方の午後診療は行っておりません。急患はいつでも受診できます。