

大腿骨頸部骨折は、骨が弱くなった高齢者、中でも高齢女性に起こることの多い、太ももの骨（大腿骨）のつけ根の骨折です。高齢者の現在、増加の一途をたどっており、社会的にも個人的にも対策が必要で。

【骨粗鬆症と大腿骨頸部骨折】

骨粗鬆症とは、加齢により骨が弱くなる状態のことで、閉経によりホルモンバランスの変動が大きくなり、より顕著に起こります。骨粗鬆症は加齢により自然に起こることなので、怖い病気ではありませんが、一番の問題は骨折が起こりやすくなるということです。若年成人の平均的な骨のカルシウムの量に比べて7割以下になると骨粗鬆症と診断されますが、高齢女性の方では5割程度までカルシウムが減ることもまれではありません。

骨粗鬆症のある高齢者に発生しやすい骨折として、肩（上腕骨頸部）、手首（橈骨遠位）、背骨（脊椎）、太ももの付け根（大腿骨頸部）が高齢者の四大骨折として有名です。このうち大腿骨頸部の骨折は、他の3つと違い、ほとんどの場合入院と手術が必要になります。骨粗鬆症が原因で起こる最も大きいけがといえます。

【大腿骨頸部骨折の起こり方】

若年者の大腿骨頸部骨折は、大

きな交通事故や高所からの転落など強い外力により起こり、その頻度もまれであります。一方、骨粗鬆症のある高齢者では、通常の歩行中や自宅内での活動中などに、ちよっとした転倒で発生することがほとんどです。骨粗鬆症に加え、運動能力の低下などにより転倒しやすくなることも原因です。したがって年齢が上がるほどその頻度も加率的に高くなります。

この骨折では、脚を全く動かさなくなるため、立つことはおろか寝返りさえ一人ではできません。そのためほとんどの場合救急車が呼ばれますが、一人暮らしの方が自宅で受傷した場合などには、発見や通報が遅れることもしばしば起こります。

【大腿骨頸部骨折の治療】

前述した高齢者の四大骨折のうち、他の3つは手術にならないことの方が多いのですが、大腿骨頸部骨折では年齢や他の病気の有無にかかわらず、ほとんどが早期に手術が行われます。これは手術をしないと骨折が治るまでの間、寝たきりの状態を強いられることになり、高齢者ではその間に他の合併症が必ず起こるためです。

手術には金属のネジ、釘、骨の代わりになる部品などが使われ、大きな手術ではありますが、どの手術も手順は確立しており比較的安安全全で施設による差も少ない手術

といえます。

【大腿骨頸部骨折の予防】

この骨折は予防が最も大切です。そのためには「骨粗鬆症を進行させない」、「転倒しない」という二点が重要になります。

骨粗鬆症を進行させないためには、①カルシウムの摂取 ②適度な運動 ③日光に当たる といったことを心がけます。また、骨粗鬆症の治療薬は有効性が高く、医療機関で診断を受けた上で、必要ならば薬を服用することも確実な骨粗鬆症の対処法です。特に閉経後の女性において薬の服用は必須といってもよいほどです。

転倒予防のためには、体力の維持が最も重要です。適度な運動を習慣的に行いましょう。また近年、段差を少なくしたバリアフリーの概念とそれによる転倒予防なども注目されています。しかしその一方、バリアフリーなどの気遣いがされていない暮らし方のほうが、体力が維持されるといった研究報告もあります。転倒予防には、運動の習慣も含め、本人の目ごころの心掛けが重要なのだと思われます。人生の最晩年にこのような大けがをしないためにも、拙文をお読みになった今この瞬間から、予防の気遣いを始めてください。

日曜・休日に実施している医療機関

午前10時～午後4時

月日	場所	診療所名	科目	☎(048)	場所	診療所名	科目	☎(048)	
4	和光	宇野小児科医院	小	465-8888	朝霞	石原クリニック	胃・内・外・肛	486-1890	
11	新座	高橋医院	内・小	478-2689	朝霞	大城胃腸科外科医院	胃・外・皮	463-1575	
7	18	新座	中村クリニック	内・小・皮・リハ	478-1327	志木	志木江原耳鼻咽喉科	耳	473-7929
19	新座	平山クリニック	内・小・アレ	480-0248	志木	宇野眼科医院	眼	472-6202	
25	朝霞	磯貝医院	内・循	463-2370	新座	大塚産婦人科医院	産婦・小	479-7802	

※当番医は変更になる場合もあります。確認してからお出かけください。

※7月の休日歯科応急診療所

実施日 7/4(日)・11(日)・18(日)・19(月・祝)
受付時間 午前9時～11時30分
場所 新座市休日歯科応急診療所（新座市保健センター）
診察料 健康保険法の規定料金（保険証を必ずお持ちください。）
問い合わせ ☎048-481-2211

※救急医療のお問い合わせ

●埼玉県救急医療情報センター ☎048-824-4199
●埼玉県西部消防本部 ☎048-460-0123
※小児救急電話相談
●#8000（携帯電話からも相談可能）

☆今月の主な保健衛生週間行事予定

7月は「愛の血液助け合い運動」月間です！