

少し手を着いただけで骨折しました

骨がもろくなっているかも

前腕の二本の骨のうち、親指側にある骨が手首の所で折れる「橈骨遠位端骨折」。年齢を問わず起こり得る一般的な骨折だが、場合によっては骨粗しょう症が隠れていることもある。その危険性や予防法について、四国こどもとわとなの医療センター整形外科の飛梅祥子医師に聞いた。



■ 橈骨遠位端骨折とは。転落や転倒によって手を着いた拍子に起こる骨折のこと。日本では、人口1万人当たりの発生率は男性で10〜17人、女性で18〜37人と女性に多い。原因としては立位からの転倒(低エネルギー骨折)が最多で、全体の49〜77%を占める。治療法としては、以前は手術

はほとんど行わず、ギプスなどで外側から固定するケースが多かった。しかし、近年は折れた骨をプレートとネジで固定する手術の成績が向上し、手術を選択する割合が増えている。ギプスは4〜6週間の固定が必要となる

ことが多いが、手術を行うと固定期間が短く済むため、早期に手関節のリハビリを始められるというメリットがある。

■ 骨粗しょう症とう関連する。高い所からの転落による骨折などの「高エネルギー骨折」の場合は、骨粗しょう症の可能性は低い。骨粗しょう症は、骨密度の高いものは、橈骨遠位端骨折のほか、「大

■ 生活への影響は。骨粗しょう症自体は自覚症状は特になく、自分で気づくことは難しいが、いったん骨折を起すとその後の生活の質(QOL)の低下を引き起こす危険性がある。骨粗しょう症が主な原因となつて起る骨折の中でも頻度の高いものは、橈骨遠位端骨折のほか、「大

早め対策で大けが予防を

今日のドクターは…
飛梅 祥子先生
四国こどもとおとなの医療センター整形外科医長



21年4月から現職。日本整形外科学会専門医。



この橈骨遠位端骨折をきっかけに骨粗しょう症に気づくこともあるが、必ずしも骨粗しょう症が原因の段階とは限らない。できる限り早い内から骨密度を意識し、大腸骨の骨折を防ぐことが大切だ。

■ 予防としてできることは。骨粗しょう症にならないためには、カルシウムやビタミンDの摂取、パ

ランスのよい食事、運動、禁煙、節酒が推奨される。また、骨粗しょう症の有病率は男性よりも女性が高く、骨密度の低下は閉経後に顕著に見られる。特に60代以上の女性は、検診で定期的に骨密度検査を受けるように心掛けよう。また、万一、骨粗しょう症の疑いを指摘されたら、早めに整形外科を受診し、治療についてよく相談してほしい。