

あなたの腰痛、腰の違和感、背骨の圧迫骨折かもしれないかもしれません。

大したことではないと思っただけでも、放置していると手術が必要になったり、寝たきりになってしまうことも……。専門医の診断を受けましょう。

撮影・安河内聡 イラストレーション・日の友太

圧迫骨折は一度すると、75%が連続して起こります。



名古屋で50年以上続く整形外科専門病院の院長。脊椎・人工関節などの手術を年間250件ほど行う。日本脊椎脊髄病学会認定脊椎脊髄外科指導医ほか。

はちや、ゆうどう はちや整形外科病院 院長

いつまでも元気に自力で活動したい、と切に思う。それを妨げる原因——寝たきりや要介護状態を招くもののひとつに、転倒・骨折がある。それは40代以降なら少なからずの人が抱えている腰痛と無縁ではないという。私たちは今、どんなことに注意するべきか。蜂谷裕道さんに聞いた。

「大きな問題を引き起こす要因となるのは、背骨(椎体)の圧迫骨折です。背骨はブロックのように重なっていて、長い一本の骨のようにポキッと折れる

のではなく、クチャッとつぶれるように折れます。多くの場合、ベースには骨粗鬆症が隠れています。閉経後の女性は骨粗鬆症になりやすい。圧迫骨折は身近なものなのです」

腰痛の自覚があっても、ちょっと負担をかけたからと軽く考え、我慢している人は周囲にもいます。

「骨粗鬆症が進行すると、階段をトントンと下りたり、尻もちをついたりしただけで、つぶれてしまうことがあります。症状が進行しないと痛みが出ないので、気づかないうちに骨がものすごくもろくなっているのです。骨折の程度によってはほとんど痛みを感じない



階段をトントンと下りただけで骨折することも。

ので発見が遅れがちになることも」

圧迫骨折の自覚がないまま放置するとうなりませんか。

「圧迫骨折は、1カ所起こると1年以内に約20%、それ以降75%以上の確率でほかの部位にも起こります。様子を見ていくうちに、次々と椎体がつぶれやがて痛くて寝起きもままならないことになりかねません」

圧迫骨折をしているかどうか、自分で知る方法がありますか。

場合は約90%の確率で折れています。極端に猫背になっている方の多くもいくつか折れていると考えられます」

治療のタイミングを逃すと、大がかりな手術の必要も。

日本人は骨粗鬆症になりやすいとか。「日本は軟水なのでミネラル分が少なく、土壌もシウ酸を多く含むためカルシウムの吸収が妨げられがちで、日本人はカルシウム不足になりやすいのです。潜在的に骨粗鬆症予備軍とも言える。日常的に肉や乳製品の摂取を心がけると同時に、適度な運動を心がけて骨を丈夫にしておく必要があります。また、閉経後の女性はホルモンの影響で骨粗鬆症になりやすいので骨密度検査は必須と考えてください」

骨粗鬆症や圧迫骨折になったら、場合、どんな治療がありますか。

「今は骨粗鬆症を治療するよい薬があるので、初期のうちに専門医の診断を受ければ、症状の進行は防ぐことができます。治療の機会を逃して進行してしまった場合には手術が必要ですね。軽度なら椎体にカテーテルを導入してセメントを注入し、つぶれた部分を補強する簡単なものですが、重症になると、つぶれた骨をすべて取り除き、別の骨を移植し、金具で固定するという大きな手術が必要になります」

腰痛くらい、と思っていると将来、

大変な思いをすることになるのですね。「骨粗鬆症の推定患者数は1280万人といわれています。約10人に1人です。重症になると早く亡くなりやすいという報告もあります。背中や腰に違和感や痛みが少しでもあったら、まず、レントゲンなど診断ツールを持つ整形外科の診断を受けることをおすすめします。近くの専門医が検索できるサイトもありますから、活用するといいたいでしょう。治療のタイミングを逃さないことが何より重要です」

圧迫骨折予防のために心がけよう

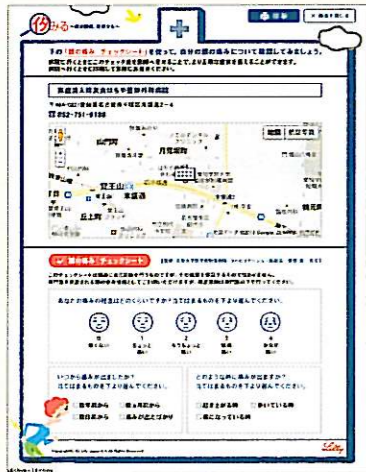


カルシウム摂取や運動を心がけるほか、異常を感じなくても骨密度検査など専門医の診断を仰ぐことも必須。

「骨粗鬆症による圧迫骨折」というと重篤な症状のように聞こえるけれど、あなたの腰の違和感や腰痛が、それかもしれない。

自覚しにくい圧迫骨折のことを知り、健やかな将来を迎えるために役立つのが、「イタみる」母の腰痛、骨折かも。あなたのセルフチェックは自宅近くの医療機関の地図とともにプリントできるので病院に行くときに持参すると診断がスムーズになる。

もしかしたら、と思ったらチェック！ 専門医も検索できる腰痛と骨折のサイト。



専門サイト「イタみる」で、痛みの正体を明らかに！
イタみる 検索 <http://www.itamiru.jp>



「イタみる〜母の腰痛、骨折かも。」は骨粗鬆症による圧迫骨折の症状の解説などのほか、全国の専門医療機関の情報が検索できる。腰痛の状態を確認するセルフチェック表「イタみるのセルフチェック」は自宅近くの医療機関の地図とともにプリントできるので病院に行くときに持参すると診断がスムーズになる。