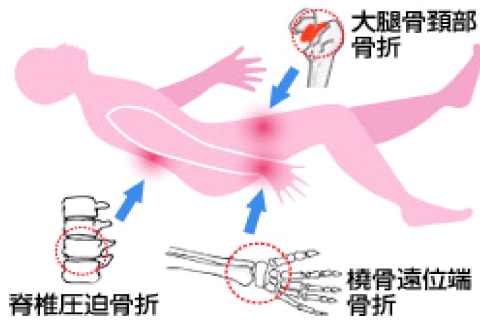


転倒による骨折

冬になり寒くなることで転倒による骨折が増えてきます。
寒さにより身体が動かしにくくなることや、雪が降り路面が凍結することで滑ってしまい転倒しやすくなります。その中でも転倒することで多くみられる骨折を紹介したいと思います。



～橈骨遠位端骨折～

手をついて転倒した時に起こりやすい骨折です。

前腕は、橈骨と尺骨という2本の骨で構成されています。

そのうちの橈骨という骨が、手首の近くで骨が折れることを**橈骨遠位端骨折**といいます。

～上腕骨近位端骨折～

肩から転倒した時や、転倒の際に手や肘を地面についた時に起こりやすい骨折です。

上腕骨は、肩甲骨や鎖骨と肩関節を、橈骨や尺骨と肘関節を形成しています。

肩関節に近い部分で起きる骨折を**上腕骨近位端骨折**と言います。

上腕骨近位端骨折が起こると、腕を上げられない、手首を返すと腕の付け根が痛いなどの症状があります。

～大腿骨頸部骨折～

尻もちをついた時に起こりやすい骨折です。大腿骨は骨盤と股関節を形成しています。

股関節に近い大腿骨頸部という部分で起きる骨折を**大腿骨頸部骨折**と言います。

大腿骨頸部骨折の特徴として、脚を動かすと脚の付け根が痛い、立つことや歩くことができなくなるといったものがあります。

～椎体圧迫骨折～

尻もちをついた時に背骨（胸椎や腰椎）が潰れたようになる骨折です。

椎体圧迫骨折は、1箇所骨折が起こると、その後、**何箇所も骨折を起こす可能性が高くなる**と言われていています。複数箇所の圧迫骨折が起こると背中が丸くなることもあります。

転倒予防するためには下肢の筋力強化を日頃から少しずつ行っておくことや、屋内では夜間足下に明かりをつけることやスリッパなどを極力履かないようにしてつまづかないようにしましょう。

