

『背骨の圧迫骨折について』

横浜掖済会病院

副院長 いわむら ゆういち 岩村 祐一

1. 背骨の圧迫骨折とは

高齢化社会といえども、最近は健康志向の高まりもあって元気に活動する高齢の方が多くなりました。そうした中で、孫を抱っこした、ゴミ出しをした、植木鉢を動かしたなど、日常のちょっとした動作のあとから腰や背中が痛くなることがあります。様子を見ていて痛みがおさまってくればいいのですが、ますます痛くなって病院を訪れ、レントゲン検査の結果、背骨の“圧迫骨折”と言われることがあります。読んで字の通り、背骨の四角い骨の一つが上下に“圧迫されてつぶれる”骨折のことです。ご本人にしてみると青天の霹靂ですが、60歳代以降の高齢女性に多く、特に思い当たる原因がなくていつのまにか起きることも多いので、“いつのまにか骨折”とも言われます。もちろん、すべって転んだ、しりもちをついたなど、外傷によって起きることも多いのですが、中にはレントゲン検査で骨はなんでもないとわれ、**“ぎっくり腰”**に間違えられることもあります。後日、やはり痛みで動けなくなって再検査すると圧迫骨折が判明します。痛みははじめのころはレントゲンではっきりしないこともあるので、最近では骨の中身の変化が早いうちからよくわかるMRI検査を同時に行うことが多くなりました。MRI検査では圧迫骨折が早めに診断できるほか、炎症がおきていないか、癌の転移を合併していないか、神経が圧迫されていないか、などもわかるため欠かせない検査になってきました。

ともあれ、この背骨の圧迫骨折は最近の整形外科診療の中で最も多い疾患の一つです。その背景には、骨の強度が低下する**“骨粗鬆症”**と体幹および下肢の筋力低下、姿勢やバランス不良を伴う**ロコモティブシンドローム**(通称、“**ロコモ**”)を患う高齢者の増加があります。長期間、腰痛を我慢し続けて背が縮んで猫背になった末に、病院で背骨の圧迫骨折が数か所にわたってみつかることもあります。近年の研究では、背骨の圧迫骨折を繰り返すことによってしだいに

足腰が衰えてロコモが悪化、体力も低下して癌患者と同じぐらい生存率が低下することがわかってきました。健康寿命を延ばすうえで、背骨の圧迫骨折に対する予防と治療は国民的課題であり、そのためには骨粗鬆症とロコモに対する対策は避けて通ることができません。

2. 骨粗鬆症対策と健康的な生活習慣

“骨粗鬆症”とは加齢による骨の脆弱化^{ぜいじやくか}によって骨折を起こしやすい状態のことを言います。実は、その中で最も多い骨折の一つが背骨の圧迫骨折です。予防には早めの骨粗鬆症の治療と食事や運動を含めた食生活の改善が大切です。病院ではまず“骨密度”を測って、若い人と比べて何%かという数値で表しますが、実際は“骨密度”だけでなく“骨質”も重要です。骨折しやすさには骨の“密度”と“質”の両方が関わりますが、世間でよく宣伝されているようなカルシウムやサプリメントの摂取だけでは改善されません。むしろ日本人の高齢者に不足している肉、魚、卵、大豆類などの良質なたんぱく質の摂取が大事であることがわかっています。そのほかにも、喫煙、飲酒しすぎ、不規則な食生活、日光浴不足、運動不足などの不健康な生活習慣は骨の“密度”や“質”を悪化させる要因になるので生活改善が必要です。最も手軽な運動は、毎日30分以上、日光浴がてら元気に歩くことです。屋内ではロコモ予防のための片脚立ちやスクワット練習などのロコモトレーニング（通称、“ロコトレ”）のほか、ジムやプールでの運動も勧められます。また、高齢者の圧迫骨折や猫背などの姿勢悪化を予防するうえで大事なものは“背筋訓練”です。一般にうつ伏せで体を持ち上げるように指導されますが、立位あるいは座位の姿勢でも、背すじを伸ばして胸を張って両肩甲骨を背中を中心に引き寄せる力を入れることにより簡単に励行できます。息を吐きながら両腕を斜め後ろに伸ばした姿勢で10秒間力を入れて、一呼吸休んでまた力を入れるということを20回繰り返します。これを毎日気が付いたときに数回行います。逆に“腹筋訓練”は無理な姿勢で行うと背骨に対して圧迫や圧縮などの負担が加わるので注意が必要です。実際、元気な高齢女性が“腹筋訓練”の最中に背骨の圧迫骨折を発症してしまった事例もあります。

3. 背骨の圧迫骨折の治療

ひとたび“背骨の圧迫骨折”が起きてしまったら、高齢の方だと

“骨粗鬆症”の状態であると診断されます。背中や腰の痛みがひどい場合は、ひとまず日常の煩わしさから離れて安静をとることも必要で、入院を希望される方も多々おられます。入院後は姿勢を悪化させないための一定期間の体幹ギプス固定、あるいは、体型に合わせたコルセットの作成とともに、前述の“背筋訓練”と両下肢の筋力トレーニングなどのリハビリも背骨の痛みに応じて根気よく行います。もちろん、併せて骨粗鬆症の治療も行われますが、最近の骨

粗鬆症の薬は進歩し、骨癒合^{こつゆごう}の促進や背骨の痛みの緩和に加えて圧迫骨折の再発を予防する効果も併せ持ち、足腰のバランス不良を改善させる作用もあります。退院後は長時間の座位、中腰、無理な姿勢での作業は避けつつ、骨粗鬆症の治療とリハビリを長期的に継続して徐々に日常生活復帰を図ります。しかし、残念ながら腰背部痛が多少とも残り、高齢に伴う体力の低下も加わって治療前よりも生活レベルが下がって要介護状態になってしまう方がいらっしゃるのも現実です。

不幸にして背骨の圧迫骨折によって神経が障害された場合は腰痛だけでなく、下肢痛やしびれ、マヒなどの症状が出現しますが、ひどい場合は膀胱直腸障害と言って、排尿排便の感覚が鈍って陰部までしびれます。そのような場合は早急に精密検査の上、手術が必要になりますが、現在では圧迫骨折を起こした背骨の形成術や固定術などの手術が広く普及し、良好な治療結果が得られています。

横浜掖済会病院

〒231-0036 神奈川県横浜市中区山田町1-2

TEL 045-261-8191

FAX 045-261-8149

<http://www.yokohama-ekisaikai.com/>