



## ある日突然・・・圧迫骨折体験談

「転ばなくても骨折する」

圧迫骨折とは圧迫力で発生した骨折で、他の部位でも発生しますが、骨粗鬆症に起因する椎体での発生が顕著に多いです。

国内の骨粗鬆症の患者は、男性380万人・女性900万人の計1280万人と推計され、患者の約70%が女性です。椎体骨折とは、背骨（脊椎）の骨折です。特に背中が痛くなった経験がないのに、レントゲン検査をすると背骨が骨折をしていたことがわかる「いつのまにか骨折」が多いのも圧迫骨折の特徴です。ほとんどの圧迫骨折は手術をせずに安静にして、コルセットなどで保存治療していきます。



今回ご紹介するのは、圧迫骨折と診断されて入院された方と自宅療養された方の体験談です。どちらも特別な治療はなく、安静にして骨が付くのを待っている状態でした。入院された方はリハビリに時間を要しました。

◇ひとり暮らし84歳女性

「まさか」

12月22日、腰痛があり、整形外科に通院。レントゲンを撮り、痛み止めと湿布を処方されて、医院の推奨するコルセットを購入して装着しました。しかし1月4日に痛みが強くなり、脊柱管狭窄症で2か所の背骨（椎体）が潰れ、他の1か所も潰れそうとの診断がされました。その時は骨折の診断はありませんで

した。その後、いったんは痛みが薄らぎましたが、1月26日就寝中に腰に激痛があり、翌日の通院で潰れそうと言われていた箇所が骨折していることが分かりました。「だめだ。寝たきりになったどうしよう」と当初は不安な気持ちと痛みで落ち込み、食欲も落ちて体重が8キロ減少しました。入浴は年末よりできず、親族が来た時に洗髪と清拭を行って

います。布団からの起き上がりが困難なため、包括支援センターに連絡し、介護申請とレンタルベッドを入れました。ベッドでは痛みの出ないように自分で体勢を工夫しながら両側に付けたベッド柵につかまり、起き上がるようにしています。

骨折と診断されて2週間後、医師より「骨折した部分が付き始めているので、もう痛み止めは飲まなくても良い。就寝時にコルセットをしなくても良い」と告げられました。治りのきざしが



見えて気持ちも前向きになり、食欲も回復したと話されていました。

通院は長距離の杖歩行が難しいため、タクシーを利用しています。しかし、タクシー会社3社に連絡してもタクシーが手配できずに通院できなかつたこともありました。

◇息子夫婦と同居、88歳女性

「リハビリ含めて3カ月入院しました」

昨年1月、腰付近に鈍痛がして整形外科に医師から「2週間安静に」と言われ、自宅療養していましたが、3日目あたりから背中

の痛みが強くなり、ベッドからトイレに行くことが困難になりました。圧迫骨折の診断を受け、入院しました。腰から胸までのコルセットを装着し、「絶対安静」の指示を守って排泄はオムツ対応で、1カ月ベッドで過ごし治療を受けました。

◇ひとり暮らし88歳女性

「圧迫骨折で4回入院しました」

60代の時、入院中に動き出した車イスを止めようとして初めて骨折しました。その後の3回の骨折は、痛みで骨折と分かりましたが、原因は不明でした。コルセットを使用し、シャワー浴で入浴して、杖歩行でトイレに行っていました。3回目まではリハビリ治療を2カ月間受けましたが、4回目の入院時にはリハビリを行わず、1か月で退院しました。

体験談を話してくださった3人とも、骨粗鬆症の診断を受けていました。通院先に病棟があるかないかの差なのか、入院か自宅療養かの判断基準は判りません。退院後に2人の方は包括支援センターに相談し、手すりや浴室、寝室の環境整備や介護保険の申請を行いました。

年を重ねると誰にでも起こり得る圧迫骨折です。骨折後、どうしても良いか見当もつかず、不安ばかりが増します。出来ないことも出てきます。そうなった時には、ご自身の生活の質を守るために、お近くの包括支援センターにご相談ください。