

# ジョイント

J O I N T

vol.79

[発行]



武部整形外科リハビリテーション

〒660-0062 尼崎市浜田町5丁目28

TEL (06) 6413-2277 FAX (06) 6413-0844

[編集] 新聞委員会

<ホームページアドレス>

<http://www.takebe-seikeigeka.com>

とうこつえんいたんこっせつ

## 橈骨遠位端骨折

### 橈骨遠位端骨折とは

とうこつえんいたんこっせつ

橈骨遠位端骨折とは、つまずいて転んで手をついた時によくおこる骨折で、子供にもみられますが、骨のもろくなった高齢者に多く発生します。手首より2~3cm肘よりの親指側の太い骨（橈骨）が折れ、腫れや痛みがおこります。また、この骨折では末梢の骨片が手の甲の方へずれることが多く、その結果、横から見るとまっすぐではなくフォーク状に曲がって見える変形（フォーク状変形）がみられます。



### 骨折の原因

年をとると、若いときに比べて骨がもろくなり、尻もちをつく、転ぶといったささいなことが原因で骨折を起こす危険性が高まります。骨粗鬆症こつせつしょうじょうがある場合には特に骨が折れやすくなります。骨粗鬆症とは、骨の中がカスカスになって骨が脆くなる病気です。骨の主成分であるカルシウムやタンパク質が抜

け出してしまうと非常に脆くなってしまいます。人間の骨は20歳から30歳ごろに骨の量は最高値を示しますが、その後骨の老化が始まり骨の量は低下し始めます。骨の老化により最大骨量の70%未満に骨量が減ってしまった状態を骨粗鬆症と呼びます。また高齢者の場合、高血圧、心臓病、糖尿病など様々な病気を合併していることが多いので、骨折部位だけではなく全身状態の管理が必要になります。また何種類もの薬を飲んでいる方は、薬の副作用で転倒しやすくなっている場合もありますので気をつける必要があります。



## 骨折の症状

### ①痛みがある

骨折している場所を押えると強い痛みがあります。

### ②腫れる

折れた骨から出血がしたり、骨折部の周りの血管も切れることがあり腫れてきます。骨折直後はそれほど腫れていなくても、適切な処置をしないと、時間が経過するにつれて段々と腫れがひどくなります。

### ③変形する

骨が折れたことで手に変な形に曲がってしまいます。しかし、骨折の程度が軽いもの、骨のずれが小さいものなどでは、外から見て変形がはっきりしない場合もあります。

### ④関節の動きが悪くなる

骨折が起こると痛みのために、折れた部位を自由に動かせなくなりますし、完全に折れたり、大きくずれたりすると、その骨折部位の近くの関節の正しい運動ができなくなります。

## 治療・リハビリテーションの進め方

治療としては、局所麻酔をした上で骨のずれを治し、上腕から手のひらまでギブスを巻くのが一般的です。1~2週間ごとにレントゲンを撮り、再びずれが起きていないかチェックします。骨折の状態により期間は変わりますが、約1ヶ月固定することになります。骨が粉碎した状態、もとに戻せない状態、手の関節にかかっている場合などには手術をすることがあります。

### ● ギブス固定中のリハビリテーション ●

ギブス固定中は、丸めた乾いたタオルやスポンジ、柔らかなテニスボールなどを握ったりゆるめたり、指を動かせる範囲でどンドン動かします。

### ● ギブスが外れた後のリハビリテーション ●

ギブスを外した直後には手首は殆ど動かず固まった状態となり、手も腫れている状態です。少しずつ手首を動かす運動を開始します。そしてギブスで固められていない指の関節や肩を出来るだけ動かすように心がけましょう。痛みに我慢できる範囲で良い方の手を使って指の関節の曲げ伸ばしの運動などを行います。



① 良い方の手で骨折側の手首を持ち、内側から外側、外側から内側へと痛みのない範囲ゆっくりと動かす。



② 良い方の手で骨折側の手を持ち、手のひら側へ、手の甲側へ、親指側へ、小指側へとゆっくり動かす。



③ 両手を合わせて（合掌）両手で押し合う

## 質問 コーナー

手首を骨折した後から、むくみがとれないのですがどうすればいいのですか？



**答**

手はもともと血行のあまりよくない部分で、むくみやすい所ともいえます。手の血行を良くするには、手や指を動かし筋肉をポンプとして働かせることも一つの方法といえるでしょう。手を心臓より高いところにおいて、手や指を動かすことで循環を良くし、むくみを軽減させることもできます。

### 骨折は男性・女性どちらに多い？

### 医学豆知識

転倒・骨折の発生は、男性に比べて女性の方によくみられます。その原因として女性は男性に比べて筋力が弱いことや、バランス機能がよくないという点が考えられます。特に高齢になると女性のバランス機能は低下しやすく、ちょっとしたことで転びやすくなります。

もう一つの原因としては、女性は男性よりもともと骨が細くて弱いということです。女性は若くて骨の丈夫な時期でも、骨内のカルシウム量は男性に比べて2割程少なく、骨格もほそくできています。そのため高齢になると、女性は男性の約3～4倍の確率で骨粗鬆症になります。骨粗鬆症の患者さんの約8割は女性であるともいわれています。

### 高齢者に多い骨折

高齢者、特に骨粗鬆症の人に多くみられる骨折には、つまずいて手をついたりして肩のつけ根（上腕骨近位端骨折）や手首（橈骨末端骨折）を骨折したり、尻もちをついたりして腰や背中が痛く動けなくなる脊椎圧迫骨折、横に転んで起きあがれなくなる大腿骨頸部骨折（股関節の骨折）があります。



# 健康教室

平成23年4月21日木曜日、「歩いて健康！ウォーキング講座」と題して第153回健康教室を開催しました。健康ウォーキング指導士・森田 陽子氏をお迎えし、ウォーキングについて話しをしていただきました。



## 森田 陽子さんプロフィール

平成19年より財団法人大阪市スポーツ・みどり振興協会ではウォーキング大会などの企画運営を行っている。平成21年より(社)日本ウォーキング協会では健康ウォーキング指導士として活躍中。

## お知らせ

### みんなでお花見に行きました

4月7日木曜日、入院患者さんとスタッフで、蓬川(よもがわ)横の公園までお花見に行きました。とてもいい天気、桜もほぼ満開の中、みんなでお弁当を食べてきました。



## 次回の健康教室のお知らせ

6月17日金曜日13時30分～15時に開催します。テーマは「肩の痛み」です。たくさんのご参加お待ちしております。

### モバイルサイト

下のQRコードを携帯電話で、読み込むと、携帯サイトを閲覧できます。

