



笠間市立病院 診療放射線技師
おたか しんいち
大高 慎一さん

少しでも地域の医療に貢献できればと考えています。不安や何かお気づきの点がありましたら、小さなことでも構いませんので声を掛けてください。

からだ と 向き合う

骨粗しょう症性椎体骨折 (圧迫骨折)

骨折の一番の原因は骨粗しょう症

骨が弱くなると、少しの衝撃でも骨折しやすくなってしまいます。ひどいケースではくしゃみやみで骨折する場合もあります。高齢者が骨折してしまうと、自分で出来ていた事ができなくなってしまう、介護が必要になってしまふ人も少なくありません。

高齢者の骨折の一番の原因は骨粗しょう症です。それに伴い筋力・バランス機能の低下等による転倒やすべり、つまずく、踏ん張るなどの動きも大変危険です。特に折れやすい部位が「背中や腰の骨」「足の付け根」「腕の付け根」「手首」です。この中で背骨は、荷物を持ち上げる、尻もちをつくと、

骨粗しょう症や、椎体圧迫骨折の兆候がないかをチェック！

- ①若い頃に比べ2cm以上身長が縮んだ
- ②壁にかかと、お尻、背中をつけた時に頭が壁につかない
- ③脇腹に手をそえて一番下の肋骨と骨盤の間に指2本が入らない

1つでも当てはまる方は骨粗しょう症や圧迫骨折の可能性があります。

草むしり等を長時間行うなどちょっとしたことで潰れてしまう(圧迫骨折)事があります。

この圧迫骨折は、寝返りをうつ時や起き上がる時、体動時等に痛みが出るのが特徴ですが、安静にしていると痛みが少ない人もいます。年のせいだからとあきらめ、見過ごされているケースも見受けられます。背骨が1つ折れると他の椎体にかかる負担が大きくなり、1年以内に次の骨折が発生しやすいとの研究結果もあります。

食生活を見直して適度な運動を

骨粗しょう症の予防として、適度な運動、日光浴、カルシウムやビタミンDを重視した食生活も大事です。普段からよく歩く方は筋力も鍛えられ、転びにくく、骨折もしにくいと考えられます。

高齢者の骨折は、健康寿命と平均寿命の差を広げている原因の1つです。障害を最小限にとどめるためには、早めの対応が重要です。

いつまでも健康に過ごすために、背中が曲がった、背が縮んだ、腰が痛い、などのサインにお気づきの方は骨密度検査を受けてはいかがでしょうか。

【問い合わせ】

市立病院 TEL 0296-7710034

自然災害に対する備え

このたびの災害により被害を受けられた皆さまに、心からお見舞い申し上げます。今年は「自然災害」の非常に多い年でした。ここ笠間地区でも台風や豪雨による被害がありました。

火災保険や自動車保険の保険金支払いも増加しており、自動車保険は2020年1月、火災保険も早ければ2021年にも保険料を値上げする予定となっています。

災害は身近なリスクです。ご自身とご家族の生活を守るために、改めて「火災・地震保険」「自動車保険」の保障内容をご確認されてはいかがでしょうか。


やさしい保険プラザでは損害保険会社12社の中から、お客様にあった保険をご案内させていただきます。お気軽にご相談下さい。



お気軽に
ご相談ください

 やさしい保険プラザ 友部スクエア店

笠間市住吉1364-1(伊勢甚友部スクエア内)

 0120-650-121