医療法人　橘会　東住吉森本リハビリテーション病院

～ つなぐ ～

2022. 1
Vol.18

大腿骨の骨折って？ ～症状やリハビリのお話～

よく、「大腿骨を折った」「大腿骨を手術してボルトが入っている」という話をお聞きすることがあると思います。当院に入院される約4割の患者様は「大腿骨頚部骨折」「大腿骨転子部骨折」など大腿骨の骨折により手術された後の患者様です。今回は、大腿骨の骨折で起きる症状やリハビリに関する内容を詳しく見ていこうと思います。

1. どうして大腿骨を骨折するの？

本来交通事故や転落事故などで大腿骨に大きな衝撃が加わると骨折しますが、高齢になると骨粗しょう症により骨の中の骨密度が減っていき（空洞ができてスカスカになります）、骨は元気な時と比べて少しずつ弱くなっていきます。すると、弱い衝撃により骨折しやすくなります。

例えば下のようなときに骨折しやすくなります。

- **自宅や屋外で滑ったり、つまずいて転倒してしまう**
- **自宅の中で椅子や電気のコード、敷物の端に足を引っかけて転倒してしまう**
- **車輪付きの椅子に座ろうとして、座り損ねて転倒してしまう**
- **畳で滑って転倒してしまう**
- **重いものを運んでいるときにバランスを崩して転倒してしまう　　etc…**

2. 大腿骨の骨折は冬に多い？

冬になると寒さで筋肉が動きづらくなり、つまずいた時に足が前に出ず転倒してしまうことがあります。また寒さで自宅に居ることが多くなり運動機会が減ると、骨が弱くなってしまったり筋肉が痩せてくることでも転倒や骨折に繋がります。

冬とは関係ありませんが、年齢により視力が低下したり、認知機能の低下で転倒に至るケースもあります。

3. 大腿骨の骨折は女性に多い？

骨粗しょう症は女性に圧倒的に多い疾患です。そのため、大腿骨頚部骨折や大腿骨転子部骨折は、高齢女性に好発します。男女比は1：4と言われています。

4. 大腿骨の骨折による機能予後（今後の足の状態の回復度合い）は？

早期からの起立・歩行をめざした訓練が必要であり、手術翌日からベッド上での座位訓練が行われるのが普通です。歩行能力の回復には受傷前の歩行能力と年齢が大きく影響し、受傷前によく歩いていた人は、より回復しやすいと言われています。

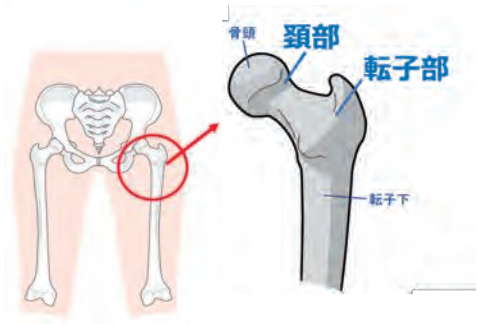
しかし、大事なことは患者様自身のリハビリテーションに対する努力と、ご家族様の励ましが重要です。骨折により不安が大きい患者様もおられるため、ご家族様の温かい声掛けも大きな励みになります。

次のページでは、骨折の具体的な種類や手術、リハビリに関する内容を紹介します！！ ▶▶

○ 大腿骨の骨折とはどこの骨折？

大腿骨はふとももの骨で、一番上の部分は球形をしており骨頭と言います。そのすぐ下の細くなった部分を頚部と言い、頚部の横にある、太くでっぱった部分を転子部と言います。

頚部で骨折すると「大腿骨頚部骨折」、転子部で骨折すると「大腿骨転子部骨折」と言います。



○ 手術について

年齢や骨折の状態等によって予想できる場合、多くは手術によって治療します。

① 大腿骨頚部骨折

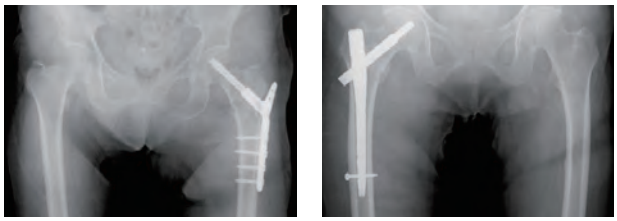
骨を金属などの器具で固定して折れた部分をくっつける骨接合術（左）、骨折した頚部から骨頭までを切除して人工物（金属、セラミックス、ポリエチレンなど）で置き換える骨頭置換術（右）が一般的に行われます。

骨接合術

骨頭置換術

② 大腿骨転子部骨折

①と比べて、骨がくっつきやすいため骨接合術が一般的に行われます。ずれた骨折部をできるだけもとの形状に近づけて、金属の器具で固定する手術が一般的です。太いネジを骨頭内に入れて、これを髄内釘（大腿骨の外側に当てたプレート（板）や大腿骨の内に差し込んだ釘）で固定するのが標準的な方法です。


髄内釘固定術

○ 症状は？

骨折や手術による痛み、痛みや筋肉のつっぱりによる足の動かしづらさ、筋肉がやせ細ることで力が入りづらくなる等、様々な症状が出現する場合があります。このような症状は、立ち座りや歩きづらさにも繋がるため、手術後早期からリハビリテーションにて運動を行うことが必要とされています。

○ リハビリテーションは？

先に述べたような症状に対して早期から療法士が股関節を動かす、抵抗をかけながらご自身で足を動かす、立ち座りや片足立ちなどでの筋力トレーニングなどを実施します。

理学療法では実際に平行棒や杖を使用した歩く練習、階段の昇り降りなども実施します。作業療法では退院後の生活をイメージしながらトイレや入浴の練習、台所での調理訓練などの家事動作訓練、必要に応じて復職訓練も実施します。

今回骨折の話をしましたが、日頃から転倒しないように気を付けることが大事です！

一般社団法人　日本骨折治療学会HP参照

十分に栄養を補給するために　～栄養科だより～

食事で栄養を採ることは生活を行う上で必要です。食事で十分に栄養を採ることができない場合、『補食』と呼ばれる食事で栄養を補うことも必要になります。補食には、様々な種類があり、それぞれ特徴があります。今回は、当院で実際に使用している補食の一部を紹介します。

＜補食って？＞

通常の食事に加えて、エネルギーや栄養素を補うために食べる食品や飲む飲料のことです。

食欲がない、1食分を十分に食べることができない方は、食事を半分にして（ハーフ食）残りを補食で補うなど調整を行います。当院は管理栄養士や療法士が必要に応じ、食事量や補食の種類を決めています。

＜株式会社クリニコ　エンジョイクリミール＞

エンジョイクリミールは、ドリンクタイプの総合栄養飲料で1パック125mlと飲みきりサイズです。味の種類も8種類と好きな味が選べ、常温保存が可能です。

こんな時にオススメ

・固形物が食べづらい方　・食欲がない時　・毎日違う味を楽しみたい方　・ハーフ食にプラス

栄養成分

エネルギー	タンパク質	カルシウム
200kcal	7.5g	138㎎
おにぎり1個（約115g）分※	卵1個（約60g）分※	バナナ2.5本（約225g）分※

※日本食品標準成分表2020年版（八訂）との比較

＜株式会社明治　メイバランスブリックゼリー＞

メイバランスブリックゼリーは、パックのまま冷やして食べられる栄養調整食品です。味は10種類あり、湯煎で溶かすことで、好きな形にアレンジすることが出来ます。

こんな時にオススメ

・固形物の栄養補助食品として　・食欲がない時　・バレンタインやひな祭りの行事食として

栄養成分

エネルギー	タンパク質	食物繊維
350kcal	12.9g	4.2g

他にも様々な種類の補食があります。スーパー等でも売っていますので、ぜひご覧ください。

株式会社クリニコ　エンジョイクリミール　　株式会社明治　ブリックゼリー

写真：株式会社クリニコ様、株式会社明治様より提供

当院の回復期セラピストマネジャーを紹介します！

回復期セラピストマネジャーとは、一般社団法人回復期リハビリテーション協会が主催する認定資格のことです。

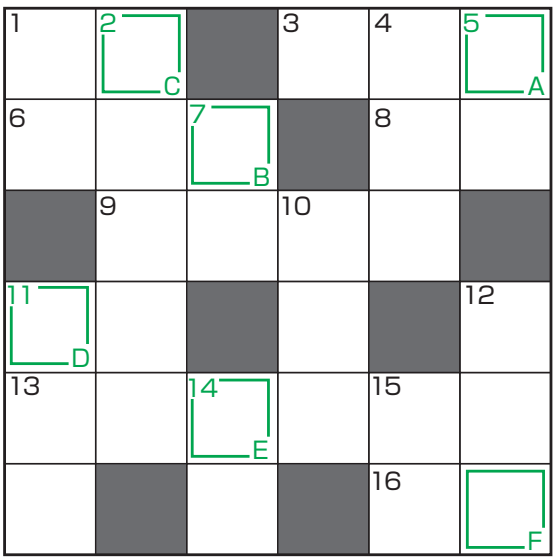
入院患者さん及びそのご家族に対する質の高いリハビリテーションサービスの提供はもちろん、人的・環境的リスクに関するリスク管理及び多職種との協働、セラピスト（理学療法士・作業療法士・言語聴覚士）の育成を担う役割があります。この度、資格を取得した作業療法士の木匠（きつい）副主任に今後の意気込みを聞いてみました！

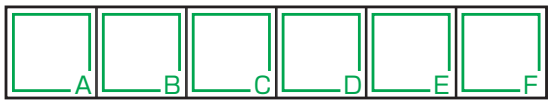
この度、回復期セラピストマネジャー認定の研修を受講させていただいた事に感謝申し上げます。近年、回復期リハ病床数の増加とともにセラピスト数が急増しており、300人に1人がセラピストの時代となります。また、経験年数5年目未満のスタッフが半数を占めるような状況であり、質を落とさない為には人財育成が急務であります。また、患者様の目標とする在宅復帰を実現するには、多職種協働が必須であります。当院で、それらをどのようにしたらよいかのヒントをたくさん得ることができました。今後の事業計画において病院教育に取り入れ、多職種連携の強化に努めていこうと思っております。スタッフ一人一人が、「自分は患者様の為に何ができるか」を考え、主体的に動ける病院となるように日々邁進していきたいと思います。

作業療法士　木匠（きつい）あゆみ　副主任

認知症予防にいい話　ちょっとひと息レクリエーション⑦

今回は「クロスワードパズル」です。タテとヨコのカギから、マス目をうめ、クロスワードを完成させてください。A～Fの文字を順に並べてできる言葉は何でしょう？





タテのカギ

1　お正月には、これを空に上げて遊ぶね
2　目隠しのせいで、変な顔になる。お正月の遊び
4　分度器で、これを測りましょう
5　漢字で「鴫」と書く鳥。読んでください
7　社会的なポジションだね
10　万物は〇〇〇する。移り変わり続ける
11　相手が強くて、くるしい戦いだった…
12　どことなく上品で、気高い様子
14　派手とは正反対です
15　〇〇ある鷹は爪を隠す

ヨコのカギ

1　たくましくて、頑丈だねえ
2　「案山子」の読みは何でしょう
6　アナウンス。告げてしらせる。
8　金づちに、頭をたたかれます
9　荒々しくて、力強いさま
11　お金持ちは、これを建てる！？
13　元旦の次にくる祝日は、これですね
16　おみくじで、一年の〇〇を占う

答えは院長コラムの下にあります。

院長コラム　シリーズ⑰

骨の折れる話

東住吉森本リハビリテーション病院
院長　服部　玲治

骨は生まれて此の方ずっと我々の身体にあるものですが、同じ骨が存在し続けているわけではありません。今私たちの中にある骨は10年前のものとは全く別物です。骨は破壊と創造を常に繰り返す新陳代謝によって新しいものに作り替えられているのです。少し詳しくご説明しましょう。

身体の中では、新陳代謝のために先ず骨を壊します。「破骨細胞」という細胞が働き、骨のカルシウムを溶かして吸収するのです。そして、「骨芽細胞」が、破骨細胞によって吸収された部分に新しい骨を作ります。この過程を「骨吸収」と「骨形成」と言います。一つの骨が新しく生まれ変わるのは３～5ヶ月かかり、身体全体で3～5年かけてこれを繰り返します。健康な時は骨吸収と骨形成はバランスよく行われます。しかし、加齢やホルモンの乱れ等からこのバランスが崩れると、骨吸収が骨形成を上回ってしまい、骨量すなわち骨密度が減少する骨粗しょう症となります。骨がスカスカになるのですね。特に女性が加齢とともに骨粗しょう症になりやすいというのは皆さんご存じでしょう。それは、女性ホルモン「エストロゲン」が関係しています。エストロゲンには、破骨細胞が過剰に働かないようにコントロールする働きがあります。閉経後にはエストロゲンが減少します。すると、破骨細胞の働きが骨芽細胞の働きを上回ってバランスが崩れがちとなり、骨密度が下がってしまいやすくなるのです。

骨粗しょう症を避けるには、牛乳、チーズ、ヨーグルトなどの乳製品、骨ごと食べられる小魚、豆腐や納豆などの大豆製品、野菜類や海藻など、カルシウムをたくさん含んだ食べ物をしっかりとることが大事です。しかし、食事だけで骨を強くすることは中々難しいですよね。

これまでの研究で、電気刺激が骨形成を促すことが明らかにされています。また、骨に圧力が加わると電気が流れることも分かっています。そう、運動によって骨に圧と刺激を与えることが出来るのです。運動は筋肉を強くするだけでなく、骨も強くするということです。骨粗しょう症を防ぐためには、歩いたり、階段を上り下りしたり、体操をしたり、ダンスをしたり、日常生活の中で習慣にすることによって出来ることが多いのです。また、外で運動すると骨形成に必要なビタミンDを活性化する日光を浴びる事もでき、一石二鳥です。朝起きたら外に出ましょう。お天道様の下、お散歩でもいいから運動することは、骨折から身を守る大切な習慣となりますよ。

毎日運動をするのは骨の折れる話でしょう。しかし、実際は骨を強くするのです。毎日牛乳を飲んでいる人よりも、毎日牛乳を配達している人の方が、骨は丈夫だという冗談があるほどです。運動はくたびれますが、骨を折りたくないなら運動を習慣にしましょう。運動は、「骨折り損のくたびれ儲け」とはならず、むしろ、「骨折れないのでくたびれ儲け」となるのです。皆さん大いにくたびれて人生を儲けて下さい。

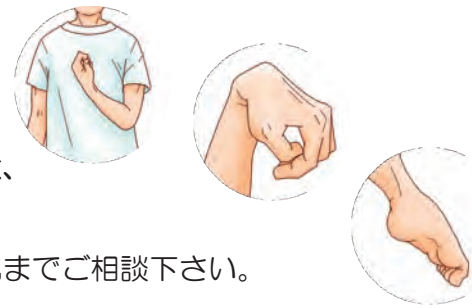
クロスワードパズルの答え … シチフクジン（七福神）

高次脳機能専門外来

患者様のニーズに合わせ、高次脳機能の底上げや就労支援、自動車運転再開などの支援を行っています。

ご利用いただくには、かかりつけ医の紹介状が必要となりますので、詳しくは下記までご相談下さい。

ボツリヌス外来



水曜午後　完全予約制

手足がつっぱり、筋肉が緊張して動かしにくいその症状、脳卒中の後遺症である「痙縮」の可能性があります。

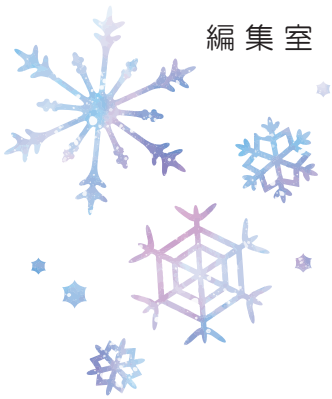
発症から時間が経っている場合でも諦めずに、まずは下記までご相談下さい。

広報からのお知らせ

Facebook にてリハビリテーションに関する内容や病院での出来事など随時更新しています。是非ご覧ください！！

編集後記

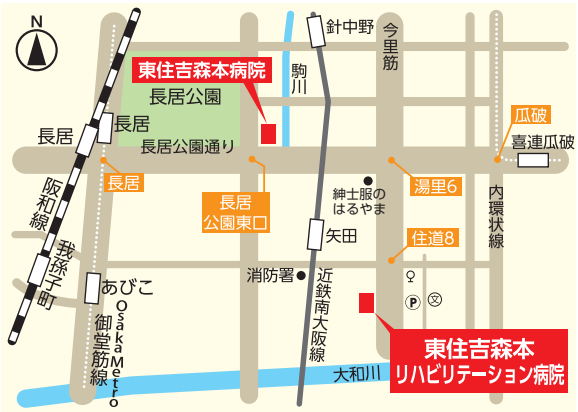
編集室



新年あけましておめでとうございます。今年もまだ新型コロナウイルス感染予防を基本とした生活が続きますが、少しずつ新しい生活にも慣れてきましたね。未曽有のウイルスに医療が追い付いてきたので、これからの生活にも希望がもてそうです。さて今号より表紙と裏表紙のレイアウトを少し変更しています。今後も皆様に手に取って読んでいただけるような広報誌を提供していきたいと思います。

病院概要

〒546-0022　大阪市東住吉区住道矢田 4-21-10
TEL　06−6701−2121（代）
　　06−6701−2200（リハ科直通）
URL　https://www.tachibana-med.or.jp/morimoto-riha/

＜病院までのアクセス＞

✿近鉄南大阪線　矢田駅から徒歩　約 15 分
✿大阪シティバス　天王寺から住道矢田下車　約２分
✿北港観光バス　西田辺から住道矢田８丁目下車　約３分