

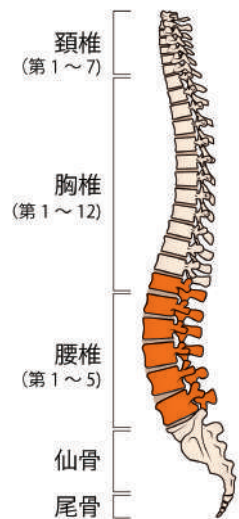
よく聞く圧迫骨折って？ ～症状やリハビリのお話～

前は「膝関節」について紹介をしましたが、今回は「圧迫骨折」についてのお話です。圧迫骨折は背骨(脊柱)の骨折のことで、「胸椎圧迫骨折(胸に近い背骨)」や「腰椎圧迫骨折(腰に近い背骨)」の骨折です。いつの間にか骨折している為、「いつの間にか骨折」とも言われます。今回はそんな圧迫骨折について紹介をします！

1. 圧迫骨折って？

人の脊柱(俗にいう背骨)は32～34個の骨で形成されています。呼び方と骨の数は部分ごとに違い、上から頸椎(7個)、胸椎(12個)、腰椎5個、仙椎(5個)、尾椎(3～5個)となります。このうち圧迫骨折が起こりやすい場所は胸椎と腰椎です。

【脊柱】



● 脊柱のどこに起こりやすい？

一般的に圧迫骨折が起こりやすい場所は「胸椎～腰椎の移行部」と言われています。当院では第12胸椎～第5腰椎が多くみられています。

● 圧迫骨折の主な原因

- ・転んで尻もちをついた。
- ・勢いよく座った。
- ・高い所から落ちた。
- ・重いものを持った。 etc...

中には、くしゃみをした勢いで骨折したなんてことも聞いたことがあります。



2. どのように診断するの？

問診や診察、時には触診(軽く叩いてみて)で痛みがあるかどうかを確認し、最終的にはX線(レントゲン)撮影にて診断を行います。

3. 骨折に対しての治療は？

コルセットなどを巻いて、前屈(前に体を曲げる)や回旋(左右に体をひねる)を制限します。その状態で3～4週間安静にしていれば、一般的にはほとんどが治るといわれています。しかし、状態が良くない場合は手術療法の適応となる場合があります。

● 主なコルセット



ジュエット型コルセット



ダーメンコルセット

コルセットには様々な種類があり、骨折の場所等によって使い分けます。

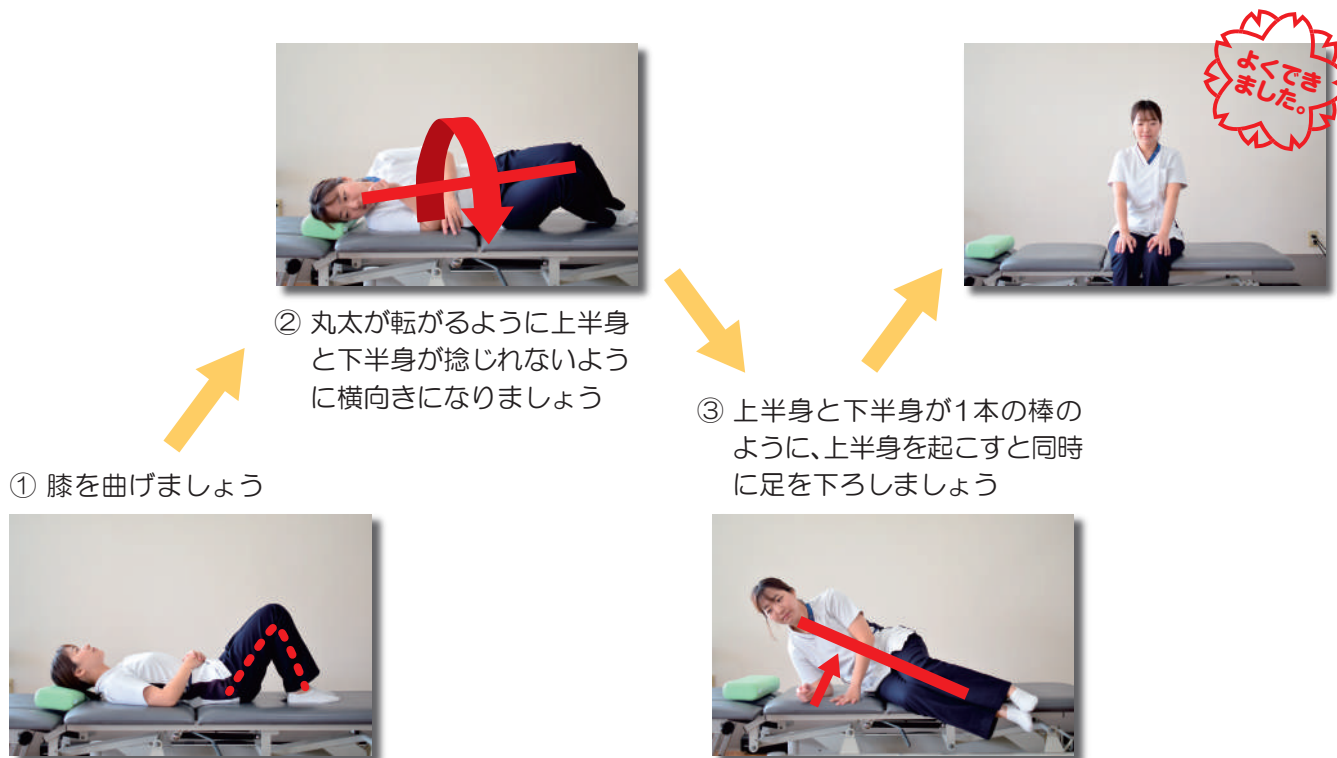


○ リハビリは？

骨折してすぐは痛みでほとんど動けない方が多く、ベッド上でのリハビリが主となります。ベッド上では廃用(動かないことによる筋肉の萎縮など)予防のために、痛みのない範囲での筋力強化を行います。

痛みが軽減してくると座る練習や立つ練習を開始します。圧迫骨折では起居(寝ている状態から座る)時に疼痛が出現することが多くみられます。そのため疼痛の出現しにくい起居のアドバイスを行います。

痛みの出にくい起き方



痛みがほとんどなくなれば日常生活を目指して筋力や体力強化を積極的に行っていきます。

○ 日頃からの予防策は？

圧迫骨折の主な原因の一つに骨粗しょう症があります。転倒に気を付けることはもちろんのこと、この骨粗しょう症を予防し、たとえ転倒しても骨折しない身体づくりが大切です。

● 骨粗しょう症の予防

- カルシウムを十分にとる
- ビタミンD、ビタミンK、リン、マグネシウムをとる
- 適量のタンパク質をとる
- 禁煙し、アルコールを控えめにする
- 運動、日光浴をする

骨粗しょう症って？

骨の量(骨量)が減って骨が弱くなり、骨折しやすくなる病気です。日本には約1000万人以上の患者さんがいるといわれており、高齢化に伴ってその数は増加傾向にあります。



皆様、日頃から転倒しないように気を付けましょう！



入院生活全てがリハビリテーション

リハビリで立ったり、歩いたり、着替えたり等の練習していても、実際に日常生活(ADL)で一人で行えるとは限りません。リハビリで練習したことが病棟生活や退院した後にも自宅でも安全に行えるように、病棟でも看護師と一緒に練習しています。これが当院の考える「入院生活全てがリハビリテーション」です。

高次脳・認知訓練



計算問題などの課題やメモリーノート(日課や日記を記載するノート)を看護師と一緒に確認し、認知面や記憶の向上を目指します。

歩行訓練



自身で歩くことが出来るようになるだけではなく、体力をつけたり、筋力をつける目的でも病棟で看護師と一緒に歩行訓練を行います。

装具の装着訓練



関節の固定や補助をするために装具が必要になることがあります。装具はきちんと装着できていなければ、車椅子への乗り移りや歩行などに影響を与える可能性が高くなります。一人で上手に着脱できるようにリハビリでも練習しますが、病棟練習することでより早く装着できるようになる事を目指します。

内服訓練



退院後も自分でお薬の管理が必要な患者様に対し、お薬を飲む習慣が身につけられるようにケースやカレンダーなどを使用します。看護師と一緒に飲み間違いなどが無いかを確認しながら、患者様それぞれに合った方法を探します。

その他にもさまざまな取り組みを行い、スタッフ全員で患者さまのサポートを行っています。

～栄養科だより～

高知なすが機能性表示食品になったのを知っていますか？

高知なすに含まれるナス由来コリンエステルには血圧が高めの方の血圧(※拡張期血圧)を改善する機能があることが報告されており、生鮮なすとしては、初の届出受理となります。

「高知なす」1日2本を食べると、血圧改善に効果のあるコリンエステル量(2.3mg)を摂取することができます。

「拡張期血圧」とは皆さんが血圧を測るときにいう「下の血圧」のことだよ。

Q & A

Q1.コリンエステルはなすのどの部分に多く含まれていますか？

A1.なすのどの部位にも均一に含まれています。

Q2.血圧が低い人が食べても大丈夫ですか？

A2.コリンエステルは血圧が高めの方に作用し、人体に吸収されないので、低い方が食べても大丈夫です。

Q3.おすすめの調理法は？

A3.コリンエステルは熱に強いので、レンジでチンしたり、素揚げしたりするのがおすすめです。生のなすの切り口を水にさらすと、コリンエステルが流れ出るので注意が必要です。切ったらすぐに加熱調理すると良いです。

Q4.おすすめの保存方法は？

A4.生のまま保存するとコリンエステルが減少するため、まるごと加熱(レンジでチン)した後、カットして冷凍庫で保存がおすすめです。



漢字パズル

枠内の4つの漢字を使って一つの漢字を作ってみましょう。

(例) 百 艹 イ 答え「宿」

① 古 イ 口

② 又 皿 几 舟

③ 田 土 金 立

答えは次のページの下部を見て下さい！

リハビリテーション

東住吉森本リハビリテーション病院

院長 服部 玲治



当院はリハビリテーション専門病院です。リハビリテーションに求められるあらゆることにお応え出来るよう常に進化を図っています。我々の取り組みを更に皆様に知っていただけるように、ホームページのリニューアル作業を鋭意行っております。今回のコラムでも、当院のリハビリテーションについて改めてご紹介させていただきます。

リハビリテーションとは、ラテン語のRehabilisがその語源です。Reは「再び」、Habilisは「適する」を意味し、合わせて「再び適した状態になること」という意味になります。では、「再び適した状態になること」とはどういうことでしょうか。我が国のリハビリテーションの概念の変遷からひも解いてみましょう。

リハビリテーションはその創成期には、病気や怪我などで残った「機能障害の改善」を図ることが目的でした。そこに機能障害の改善だけでなく、「日常生活動作の自立、家庭復帰」を目指そうと、回復期リハビリテーション病棟が誕生しました。近年、国際生活機能分類の普及とともに「社会生活機能の向上、社会生活への参加」、即ち家庭への生活復帰だけではなく、社会復帰の必要性が認識されるようになりました。そして、超高齢社会を迎え、「その人らしい暮らしの再構築と支援」を目指す地域包括ケアが推奨されるようになり、それを支えるリハビリテーションが今求められています。このように患者さんが真にその人にとっての「再び適した状態になること」とは、身体機能が改善することだけではありません。ひとりひとりの人間全体を見て、総合的なアプローチを行い、その人の今後の人生における適した状態に至るよう支援することが、リハビリテーションの務めと我々は考えています。

脳の障害や骨折、諸々の病気・手術などの急性期での治療の後、病状が安定し始めた発症から1～3ヶ月後の状態を回復期といい、障害の改善のためにはこの時期の集中的なリハビリテーションが非常に重要です。その後ももちろんリハビリテーションは有効ですが、リハビリテーションを沢山すれば良いというものではなく、生活を送りながらリハビリテーションを継続することが肝要となります。当院では、回復期には入院にて、休日も途切れなく専門性の高いリハビリテーションを集中的に行います。出来る限り早く生活の場へ復帰するよう、患者さんに関わる全てのスタッフが有機的に連携し、あらゆる角度から機能回復や生活能力向上に注力します。地域の医療・介護機関とも綿密に連携し、退院後の生活設計においても積極的に支援します。そして、退院後には安心して地域で暮らしていけるように、訪問リハビリテーション、通院・通所リハビリテーションで退院後もサポートいたします。回復に時間のかかる四肢麻痺・痙攣、高次脳機能障害、嚥下障害などの後遺についても、各種専門外来リハビリテーションで改善に努めます。自動車運転再開や仕事復帰も支援します。我々は皆様と一緒にそのひとにとっての「再び適した状態」を追求したいと思います。日進月歩の最新リハビリテーション医療や、超高齢少子化社会の中移り変わっていく地域のニーズなどにも常に対応し、皆様に信頼される地域の総合リハビリテーションセンターであるよう努めてまいりますので、何卒宜しくお願い申し上げます。

高次脳機能専門外来

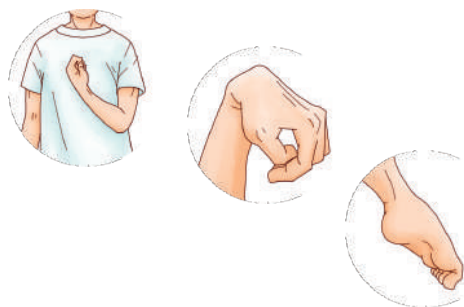
患者様のニーズに合わせ、高次脳機能の底上げや就労支援、自動車運転再開などの支援を行っています。
ご利用いただくには、かかりつけ医の紹介状が必要となります。



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ご相談下さい。



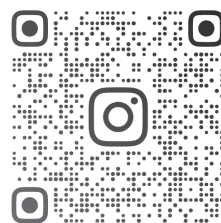
通所・訪問リハビリテーション

病院を退院して生活をしてみたいと思っていた様に生活できないと感じたり
その他病院を退院すると様々な悩みが増えると思います。通所・訪問リハビリテーションではそんな患者様に、当院ならではのリハビリテーションを提供しています。



広報からのお知らせ

当院のInstagram開設しました。病院でのリハビリの様子を
写真や動画を用いてお伝えしています。



MORIMOTO.REHA.HP

病院概要

〒546-0022 大阪市東住吉区住道矢田 4-21-10

TEL 06-6701-2121 (代表)

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

