

# ～高齢者の骨折と転倒～

## 大腿骨骨折が増えている理由

近年、大腿骨骨折の患者数が急速に増え続けています。

日本骨粗鬆症学会によれば、大腿骨頸部骨折の患者数は、1987年当時約5万人ほどだったのに対して、2007年には約15万人まで増加。20年間でおよそ10万人も患者数が増えました。

なぜこれほど大腿骨を骨折する人が多くなったのでしょうか。

その最大の要因は、「高齢化の進行」。「2018年版高齢社会白書」によれば、1985年当時の65歳以上人口は約1,100万人でしたが、2005年には約2,500万人と倍以上に増加。その後も増え続けており、2017年時点では約3,500万人となっています。

加齢とともに骨がもろくなることに加え、バランス感覚が悪くなって**転びやすくなるため**で、大腿骨骨折の患者は70歳以上が中心となっています。高齢者人口の増加に比例して、大腿骨骨折の患者数も増えていったわけです。

## 【大腿骨骨折の種類は大きく3つに分けられます】

1. 大腿骨の先端部分にある骨頭(こっとう)の下の部分が折れてしまう「大腿骨頸部骨折(だいたいこつけいぶこっせつ)」
2. 骨頭の少し下の部分、大転子(だいてんし)、小転子(しょうてんし)などの「転子部」と呼ばれる部分が折れる「大腿骨転子部骨折(だいたいこつてんしぶこっせつ)」
3. 稀なケースではありますが、転子部よりも下にある「転子下」という場所が折れる「大腿骨転子下骨折(だいたいこつてんしかこっせつ)」



では、大腿骨頸部骨折と大腿骨転子下骨折について、詳しくみていきましょう。

## 大腿骨頸部骨折と大腿骨転子部骨折の違い

大腿骨頸部も大腿骨転子部も脚の付け根にある部位です。頸部は股関節の内側にあるのに対して骨転子部は外側にあります。

大腿骨頸部には折れた骨をくっつけて治してくれる外骨膜(軟骨を覆う膜)がありません。そのため、骨折が完全に治らなくなる「偽関節(ぎかんせつ)」になったり、血流が悪くなって壊死したり、骨が潰れた後に骨が内部に陥没する遅発性骨頭陥没になったりする可能性があります。これが理由で、治療が難しいとされているのです。

一方、大腿骨転子部は血行の良い筋肉組織などに覆われているので骨折しても癒合しやすく、偽関節になることや壊死の可能性は極めて低いとされています。骨折をきっかけに要介護状態になることもあります。

大腿骨は脚の付け根にあたる骨で、人間が立ちの姿勢を保ち、歩行するうえで重要な骨なのです。

それでは、骨折の原因となる転倒についてみていきます。生活環境が原因となる「外的要因」と自身の病気や服薬が原因となる「内的要因」に大きく分けられます。それぞれ具体的に説明します。



## ●外的要因

自宅内には転倒につながる外的要因が多く潜んでいます。例えば、室内のわずかな段差。歩幅が小さい高齢者にとっては、普通なら段差と認識しない程度のちょっとした敷居でもつまづくことがあります。他にも、すべりやすいフローリング、手すりを設置されていない階段や玄関、浴室などは転倒リスクの高い場所です。

## ●内的要因

病気や疾患、加齢による筋力の低下、身体機能の低下が挙げられます。

他にも、睡眠導入薬など薬の副作用による足元のふらつきや眠気、意欲の減退なども転倒の原因となり骨折につながります。



## 高齢者の転倒を防ぐコツ



### ●転倒しにくい環境を整える

自宅内での転倒は、安定した歩行や動作ができるように介護用品を活用したり介護リフォームを行ったりすることで予防できます。すべりやすい廊下や浴室に手すりを設置したり、床の段差をなくしたりするだけで、不安定な高齢者のバランスを落ち着かせるのに役立ちます。

### ●日頃から筋力とバランス感覚を鍛える

転倒を予防するためには、高齢者の筋力とバランス感覚の低下を防ぐことも大切です。普段からウォーキングや散歩をしたり、ストレッチで柔軟性を高めたりしておくことで転倒予防につながります。その反面、無理な運動や体操をすると、それもまた転倒や骨折につながる場合があります。高齢者の場合は、自宅でできる簡単なトレーニングがおすすめです。



## 転倒予防につながる2つのトレーニング

### 1. 大腿四頭筋のトレーニング

背もたれに寄りかからないよう椅子に腰掛け、両手は椅子の端を軽く持ちます。片脚を上げて伸ばし、つま先は天井に向けます。そのままの状態、膝上から太ももにかけて力を入れ、10秒間キープします。反対側の脚も同様に行います。

### 2. ふくらはぎの筋力を強化するトレーニング

椅子の背やテーブル、壁などに片方の手を添え、体を安定させます。足を肩幅と同じくらいに開き、両方のかかとをしっかりと上げたら、ゆっくりとかかとを下ろします。顔を前に向けて行うことがポイントです。お腹やお尻など体幹部分に力を入れて行うとより効果的です。

①片脚を上げて膝を伸ばし、つま先は天井に向けて

②反対の脚も同様に膝を伸ばす

両方のかかとをしっかりと上げたら、ゆっくりとかかとを下ろします



10秒キープ



10秒キープ

10回ほど繰り返す

