

母の腰痛の原因を知りたい！

ただの腰痛なのに介護？

骨折したら、こんなに大変！

イタみる医院に聞く！ 腰痛と骨折のお話



TOP > イタみる医院の先生に聞く！一覧 > 第2回 和田 俊夫 先生

母の腰痛の原因を知りたい！

母の腰の痛みには理由(わけ)があるのね

背骨を骨折するだけで死亡率が上がるなんて？！

ただの腰痛なのに介護？

介護が必要になった10人に1人が、「骨折・転倒」が原因なんだって

寝たきりは「うつ病」や「認知症」になる可能性が高まる？

寝たきりの介護は1日がかかりでやることになるのね

骨折したら、こんなに大変！

咳をただけで骨折。その後の2年半で5カ所を続けて骨折してしまって、心も折れそう…(68歳女性)

骨折して要介護に。退院後も入浴やトイレに家族の介助が必要で…(76歳女性)



イタみる医院の先生に聞く！第2回

ドクター・医院紹介



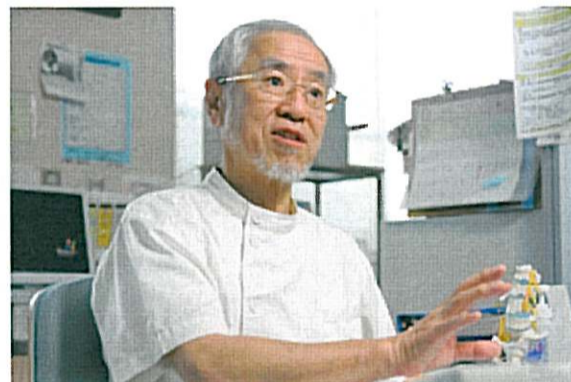
十和田東クリニック / 青森県 十和田市
和田 俊夫 先生 (わだ としお)

▶公式サイトを見る

「腰痛は放置せず、まずは専門の医療機関で検査を！」

インタビュー

来院される方の中で腰痛の原因が椎体骨折であるケースは多いのですか。



ええ。かなりの割合でいらっしゃいますね。高齢者—特に女性の、俗にいう「ぎっくり腰」(急性腰痛症)の大半は、椎体骨折を起こしていると考えていいと思います。また、骨折していると分からずに、マッサージや指圧で腰痛を直そうとして、逆に痛みが強まってしまったというケースもよくあります。

一方、腰痛があまり無かったとしても、背中が曲がっているような方は椎体骨折を起こしている可能性が高いです。3分の1くらいの患者さんは骨折していても痛みをそ

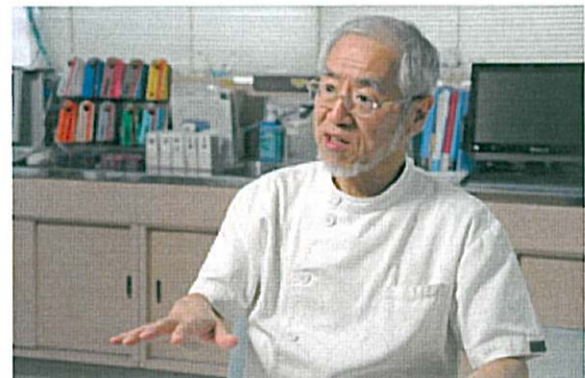
れほど感じていませんので、そういう方は急に痛くなったというよりも、1、2か月我慢したけどずっと腰の痛みが取れないという理由で来院されますね。

椎体骨折のきっかけはどのようなことですか。

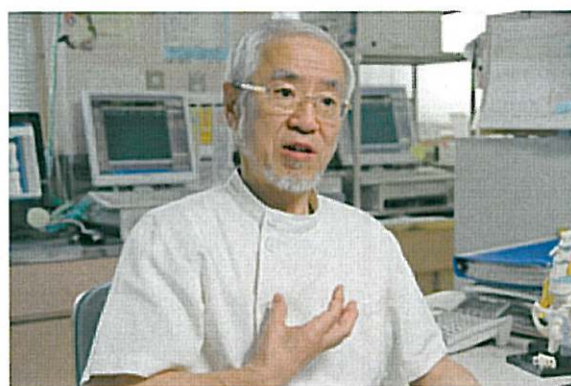
この辺は雪が多いので、冬場は外での転倒が圧倒的に多いですね。夏場は草取りをしていてとか、重いものを持ってとか、ほんのちょっとしたことで骨折が起こります。骨粗しょう症だと、わずかなきっかけ、例えばくしゃみをしたただけで骨折してしまう方もいらっしゃいます。

そして、一度骨折してそれを放置してしまうと、1年以内にまた折れてしまう可能性が高まります。骨折の頻度が高いほど日常生活に支障が出てきてしまうので、我々も骨折の連鎖を止めることを目的に治療します。また、大腿骨近位部骨折の家族歴がある方は骨折のリスクが高まることが知られています。お母さんが骨折してしまったら、ぜひ娘さんも一緒に病院に来てチェックしたほうがいいと思います。

骨粗しょう症は、閉経後の女性に多く発症し、骨折によって介護が必要になってしまうなど生活が一変する危険性がある病気です。閉経したら、その時点で痛みが無くても一度検査を受けて、ご自分の骨の状態をチェックすることが望ましいですね。



椎体骨折を予防するために患者さんに指導されていることはありますか。



食事と運動は重要なポイントです。カルシウムやビタミンDをしっかり摂り、塩分を控えめにします。そして、日光によく当たることも大事です。また運動は、ウォーキングを1日30分から1時間、体のバランスを保つための「ダイナミックフラミンゴ体操」(片足立ち)、そして大腿四頭筋(太もも前面の筋肉)の強化を指導しています。

最後に腰痛がありながら病院へ行くことをためらっている方へメッセージをいただけますか。



痛みが出たら、何が痛みの原因なのかを専門の医療機関(整形外科)ではっきりさせることが必要です。当院では骨粗しょう症による骨折を疑えば、MRIを使って骨折しているのかどうか、いつ骨折したのかなどをしっかりと判断しています。レントゲンだけだとそのような情報がはっきりと分からない場合があるからです。専門の医療機関では、患者さんの状態をきちんと把握して、それに応じた適切な治療を行うことができます。骨粗しょう症は怖い病気ですが、新しい治療法が出てきている今の医療技術があれば、さらなる骨折を予防することは十分に可能ですので、一度チェックされることをお勧めします。

🏢 病院データ

病院名 十和田東クリニック
 郵便番号 〒034-0001
 住所 青森県十和田市大字三本木字里ノ沢1-56
 電話番号 0176-22-0011



>> [詳細はコチラ](#)

[▲ 先頭へ戻る](#)

もし、自分の母親が腰痛に困っている時は・・・

病院に行ってもその原因を調べてみてください。
 病院検索で、近くの病院を検索してみましょう。

