

Q2 どんな治療をするのですか？

どんな手術をするの？

椎体形成術

骨折した椎体に直接骨セメントを注入する方法（経皮的椎体形成術：PVP）と、骨折した椎体を風船でふくらませ、風船を抜いてできた空洞に骨セメントを注入する方法（BKP）があります。骨が安定すれば、痛みが和らぎ、姿勢も改善します。

固定術

変形した背骨を、金属製のねじなどを使って本来の形に戻し、固定する方法です。多くの骨で圧迫骨折が起こり、背骨の変形がかなり進んでいる場合に行います。



尻もちをついたあとなどに急に背中や腰が痛くなった場合は、ただちに整形外科を受診しましょう。診断にはエックス線検査を行い、骨折をした場所や程度を調べます。骨折の変形が少なくはつきりしない場合は、できるだけ早い時期にMRI検査を行います。治療の基本は保存療法です。骨折した最初の1カ月間がとくに重要で、硬めのコルセット（程度によってはギプス）を使用し、安静にします。これによ

て痛みを軽くし、変形の進行を防ぎます。多くの場合、3〜4週間で骨が形成されてきますが、背骨の前の部分が治るまで変形が進むため、治療を続けることが大切です。骨折が治り、コルセットが外れたら、背筋や腹筋を鍛えます。また、再び骨折しないように、骨密度が低ければ骨粗しょう症の治療薬を服用します。保存療法を3カ月ほど続けても骨折が治らず、痛みが続く場合や背骨の変形が大きい場合は、手術を検討します。

A コルセットで固定して安静に痛みが長引く場合は手術を検討

Q3 背骨の圧迫骨折を防ぐには？

簡単な運動で骨を鍛えよう



- 1 足を肩幅に開き、両足のかかとを上げる
- 2 かかとを勢いよく床に下ろす（膝や股関節を曲げない）

- 骨粗しょう症を発症している人や骨密度がかなり低下している人は、事前に医師に相談してください。
- 運動中に膝や股関節に痛みが起きた場合は、中止してください。

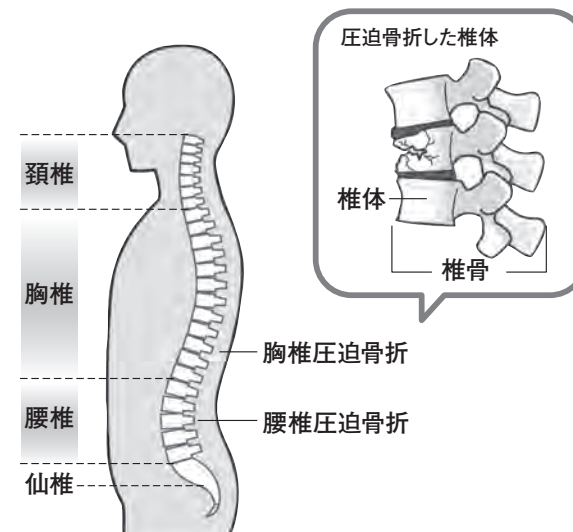
骨粗しょう症の発症や進行を防ぐことが重要です。骨粗しょう症はとくに閉経後の女性に起こりやすく、男性も70歳以降になると増えてきます。しかし、高齢者だけでなく、過度なダイエットをする若い人は、性別に関係なく発症リスクが高くなります。予防の主なポイントは、次の2つです。

▼運動 骨は毎日つくり替えが行われています。もろくなった骨は小さな衝撃で骨折を起こすことがあります。一方、骨は衝撃が加わることで新しくつくられる仕組みになっています。そのため、ウォーキングやジョギング、ジャンプ動作の入る運動などが骨づくりに適しています（高齢者の場合は腰や膝を傷める可能性があるため、注意が必要）。また、転びにくい体をつくるために、筋肉を鍛え、バランス力を高める片脚立ちなどの運動を続けることが大切です。

A 丈夫な骨をつくる食生活と骨に負荷をかける運動を

Q1 背骨の圧迫骨折はどうして起こるの？

骨の圧迫骨折



椎体の後方部にまで骨折が及ぶと痛みが強く、麻痺が生じることもあります。

背骨（脊椎）は椎骨が連なっていてできています。その椎骨の椎体という部分が圧迫され、つぶれた状態が圧迫骨折です。骨がもろくなってしまう「骨粗しょう症」のある背骨に起こりやすく、尻もちをつく、重いものを持ち上げる、くしゃみをする、つまずくなど、まさかと思ってしまうことでも起こります。痛みで動けないこともあり、すが、寝ている姿勢から起き上がるうとする瞬間に鋭い痛みが生じ、立ち上がると痛みが和ら

いで、なんとか歩けることもあります（体動時腰痛）。骨折が治っていない時期に体を動かすと痛みが強くなる傾向があるため、気をつけましょう。しかし、圧迫骨折が起きても痛みがなく、骨折に気づかない場合も少なくありません。背中が丸くなった、身長が縮んだなどの変化に気づいたときは、すでに発症している可能性も。圧迫骨折が椎体の1つに起こると上下の骨に骨折が連鎖しやすくなるため、注意が必要です。

A 骨がもろいとちょっとした衝撃で背骨がつぶれてしまう

教えて
ドクター！



知っておきたい
健康相談室

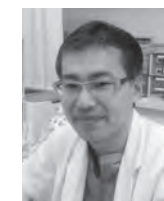
シニア世代に増えている！

背骨の圧迫骨折

骨の強さに自信はありますか？

背中が丸くなってきた、身長が低くなった気がする……

こんな変化が起きているなら、すでに背骨の圧迫骨折が進んでいるかもしれません。女性は50歳ごろから、男性は70歳ごろから増え始めるため、注意が必要です。



監修 城所 宏次

きどころ・こうじ
氷川町整形外科・皮膚科 院長
日本整形外科学会整形外科認定医
日本整形外科学会スポーツ認定医
聖マリアンナ医科大学医学部卒業後、
同大学医学部整形外科へ入局。
聖マリアンナ医科大学病院を経て現職。