

骨折と聞くと大層な怪我と思う方が多いかもしれません。実ははつきりとした受傷原因がないのに腰や背中に痛みが発生し、レントゲンを撮つても異常がみつからない場合によつてはMR-Iでも見つかりにくく、最近増えていいる新しい微細な骨折を「脆弱性骨折」といい、最近増えている整形外科医泣かせの骨折です。好発部位は、背骨、股関節、手首、肩関節、踵の骨などで

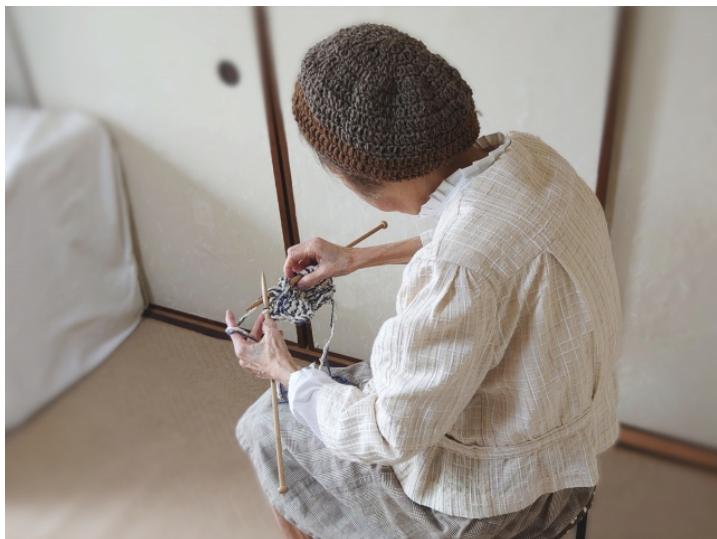
Vol.174

院長 関 の

Face to Face

2022年12月1日発行

それ、脆弱性骨折かも！



起こしやすい人の特徴としては、中年以降の瘦せ型の女性、骨粗鬆症やその予備軍、足の方、ステロイド薬を常用している方、などです。この骨折を見逃したまま日常生活を送ると、骨壊死といふ状況になり、骨に栄養がいき行かなくなり骨を取り除く等手術の適用になる可能性もあります。骨がつぶれて縮む姿勢が変化したり、背が縮むこともあります。場合に

よつては、寝たきりの原因にもなります。好発部位に長く疼痛が続いている人はMR-I（背骨の場合は立位による診断を受け、医師の指示に従います。予防は①運動②日光浴③栄養です。私はお勧めする予防法としては、干しあわせたけや切干大根のような乾物や、小魚などに含まれるビタミンDを積極的に食べて、朝陽を浴びながら成長ホルモンを出し、骨に振動刺激を与える運動、例えば縄跳びをするなどです。是非皆さんも始めてください。



関 修一（せきしゅういち）

健 育 会 東銀座整骨院・整体院・
鍼灸院・マッサージ院 院長

代替医療の総合治療院としての確立を目指す。タイトルの“face to face”は「患者さん自身と向き合つて患者さんの症状と闘う」ことを願つてつけた

※毎月一日の発行です