

KARTE カルテ



飯尾純医師

【問い】昨年春、11番目の胸椎を骨折しました。コルセットの必要はないと言われ、背部痛や腰痛はテリボン注射でだいぶ良くなってきています。ただ、円背になり、秋の健康診断で「横隔膜挙上」の状態になっていると言われました。どうすればよいでしょうか。(86歳、女性)

円背

「骨折」が生じた結果、背骨が縮んで背中が丸くなっているのだと思われます。閉経後の女性はホルモンの変化で急激に骨密度が減り、骨粗しょう症になりやすいため注意が必要です。骨折した第11胸椎は上半身と下半身の境目の部分に位置する

【答え】ご相談の方は年齢から考えて骨粗しょう症により骨がもろくなり、気付かないうちに骨がつぶれる「いつの間にか

ストレッチや背筋強化が大事

る生活になりがちです。すると股関節をしつかり使えず、歩幅を広げて歩くのが難しくなり、いつも背筋を緊張させて上半身を持ち上げようとするために背中が疲れやすくなります。健康診断で指摘された「横隔膜挙上」は、横隔膜が正常の位

背骨です。さまざまな応力が加わるので骨折すると治りにくい部分ですが、「いつの間にか骨折」のような場合、テリボン注射（PTI製剤）などを用いてみてください。原因はさまざまですが、いったん円背になると常々膝を少し曲げて立位の姿勢バランスを取

立筋の筋力が落ちないようにするのが大事です。高齢で円背傾向があれば、早いうちに骨粗しょう症を見つけて適切な対応をすることが健康寿命の維持に欠かせません。まずは骨密度検査を受けてみてください。また、骨粗しょう症のある方

腰よりも肺の方へ上がって見える状態です。通常、肺の容量には余裕があるので、よほどひどくない限り無症状です。円背への対処法としては、体が硬くならないよう背伸びや胸を大きく開くストレッチ体操を毎日行うことと、背筋強化訓練をして、姿勢を良くする脊柱起

は強いマッサージを受けることで新たな骨折が生じたり、症状がひどくなったりする場合がありますのでご注意ください。

(兵庫県医師会、飯尾純＝神戸市灘区、飯尾整形外科クリニック院長)

＝木曜掲載＝

相談したい具体的な症状をお寄せください。採用分について医師が紙上でお答えします。〒650-8571 神戸新聞社報道部医療・科学チーム。下記のファクス番号、メールアドレスでも受け付けます。住所、名前、年齢、電話番号をお忘れなく。