

第689号



2024年9月



西陣健康会

 〒602-0056
 京都市上京区堀川通今出川上ル
 堀川病院内

☎(075)441-8181

 【編集・発行】健康会事務局
<https://www.horikawa-hp.or.jp>

転倒して 股関節が痛ければ


整形外科 医員 岩井 義之

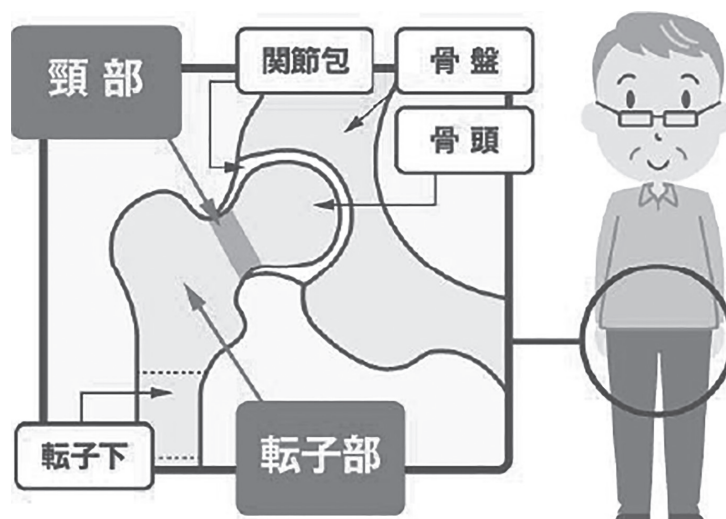
2023年10月より、堀川病院の整形外科に着任致しました岩井義之と申します。

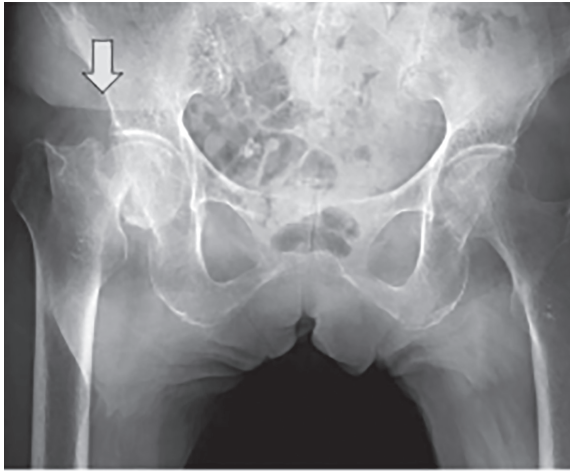
日本は近年超高齢社会となりました。転倒し病院受診をされる方が多くいらっしゃいます。転倒して生じる骨折としては統計的に①大腿骨近位部 ②脊椎 ③手関節 が多いとされています。

今回はその中でも ①大腿骨近位部 の骨折についてご説明させていただきます。

大腿骨は近位部、骨幹部、遠位部の3つに分かれます。今回お話する近位部は、大腿骨の中でも、体幹に近い股関節周囲を指します。骨盤にはまり込む丸い部分を

骨頭、くびれ細くなっている頸部、ふくらみのある転子部、といいます。高齢者の転倒で生じる骨折は大腿骨頸部／転子部骨折が多いとされています。細かく説明すると下図のように5つに分類されますが、今回は特に多い頸部骨折、転子部骨折についてお話しします。





〈大腿骨頸部骨折〉



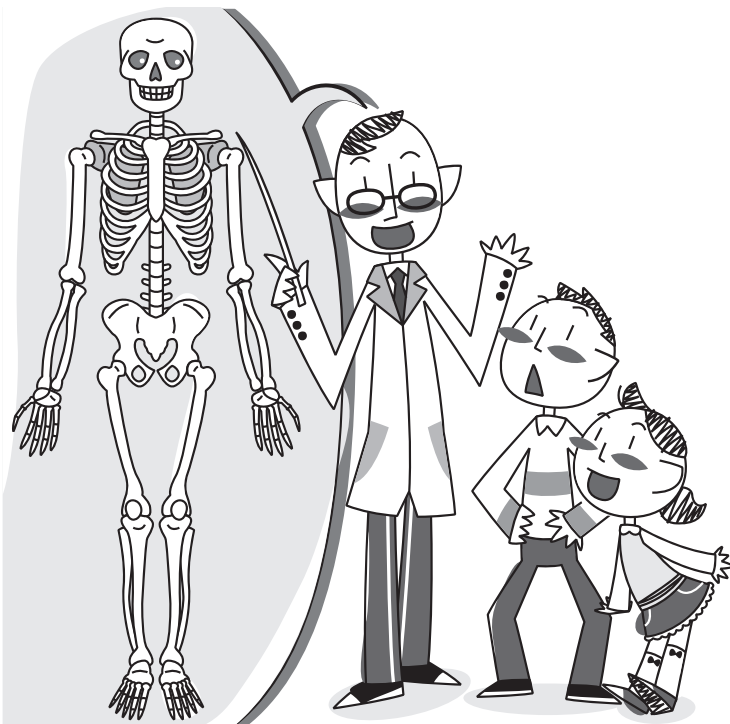
〈大腿骨転子部骨折〉

日本の老年人口は2020年には3,590万人、2030年には3,667万人、ピークに達する2042年には3,863万人になると推計されています。したがって2020年には年間約25万人、2030年には約30万人、2042年には約32万人の大腿

骨頸部 / 転子部骨折が発生するとされ、日常的に多い骨折となっています。

骨折が生じた際は痛みで歩けなくなる方が多いです。レントゲンでははっきりすることが多いですが、不顕性骨折といって転位（ズレ）がない骨折で、レントゲンでは判

明せず、MRIなどの精密検査で診断がつくこともあります。その場合は痛いながらも歩けることもあります。不顕性骨折は後々転位することも多く、転位がなくとも手術加療が適応であり、早期発見が大切です。転倒後股関節周囲の疼痛がある場合は早期の病院受診を勧めます。



保存加療では、痛みで寝たきりとなり、筋力低下し、歩行能力が見込めないことがよくあります。入院中寝たままでもリハビリテーションを行うことで廃用※予防に努めます。リハビリテーション治療を行えば保存加療の場合でも立位動作や車いす移乗動作が可能となる方はいらっしゃいます。全身状態が悪い方や、寝たきり、車いすでの生活が主な方は保存加療を選択される場合もあります。患者様に一番適した加療を相談しております。

転倒後無理して生活され、骨折部が大きくずれることでより難しい手術になることがあります。先ほどの不顕性骨折のこともあわせ早期発見が大切です。転倒し、股関節部の痛みが強い場合は無理なさらず、早期の病院受診をお願いします。



患者様一人一人に合わせた最適な加療ができるよう、日々研鑽を積んでおります。転倒し困った方がいらっしゃれば、お気軽に当院にご相談ください。

※廃用とは、長い間安静状態が続く事により起こる、心身の機能低下（器官や筋肉の機能低下、関節等が萎縮する事）を言う。

9月の 行事予定

- 1日(日) 山歩き会
「如意ヶ嶽・長等山」
15日(日) 写真同好会
29日(日) 歩こう会
「御土居を巡る」



◆歩こう会・山歩き会に参加者される皆様へ

感染症分類が「5類」に移行され、マスク着用は個人の判断に委ねる事となりました。

参加者の皆様は、体調に十分気を付けて頂きご参加下さい。

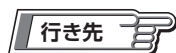
なお、新型コロナウイルスの感染対応については、堀川病院・健康会は責任を負いかねます。



問合せは 橋本
電話
462-5204へ

雨天中止

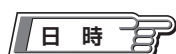
京都气象台(177)の当日
午前5時発表の予報で、当
日の京部南部の6時から
18時までの1mm以上雨
の降る確率が50%以上な
ら中止です。午前でも午
後でも50%以上なら中止。



行き先

御土居を巡る

中世の京都の都はお土居に囲まれていました。
そして7つの出入口を通じて出入していました。
今も鞍馬口、丹波口など地名に残っています。
今回はそのお土居の旧跡をめぐるります。



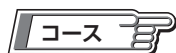
日 時

令和6年9月29日(日)



集合場所

午前9時 上賀茂神社(大鳥居前)集合



コース

5.5km

上賀茂神社wc～上長目町～大宮交通公園
～大宮土居町～鷹ヶ峯旧土居町～上柏野町
～平野鳥居前町～北野天満宮wc



持ち物

水筒持参



参加費

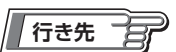
100円



事前申込み制
事務局 藤田
TEL(FAX)
451-6427

雨天中止

京都地方气象台の当日午
前5時発表の予報で、当日
の京都地方の午前6時か
ら午後0時までの1mm以
上降る確率が50%以上
なら中止。京都地方気象
台177の当日午前5時発表
の予報で確認できます。



行き先

大文字山(466m)



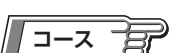
日 時

令和6年10月6日(第1日曜日)



集合場所

銀閣寺公衆トイレ前 9:00集合



コース

トイレ前～メタセコイヤ道～中尾城跡～中の滝
～三角点～Aコース～毘沙門堂～山科駅



地形図

京都東南部・京都東北部



距離

7km(標高差400m)



費用

約600円+会費100円



持ち物

雨具(カッパ、傘)・飲み物(水、お茶等)
・弁当・コップ・懐中電灯etc

その他:コース変更あり。

〈健康会会員の方が参加対象です〉