

## <転倒時の骨折（手首①）>

今回は転倒した時に多い「橈骨遠位端骨折」についてです。

この部位は高齢者の骨折の中で最も頻度の高いものの1 つであり、以前に紹介させて頂いた高齢者の方に多い椎体圧迫骨折や大腿骨頸部骨折と同じく骨粗鬆症が基礎となった骨折です。

●橈骨遠位端骨折とは？・・・前腕部（手首と肘の間）には2本の長い骨があります。手の平を上にして見た時に親指側を橈骨、小指側を尺骨と言います。そして体から遠い方を遠位と表すので手首に近い部位の骨折のことを指します。

●症状：手関節部の腫れ、橈骨遠位の圧痛、手指のシビレ、変形などがみられます。

●治療：新鮮例（骨折をしてから約24～48時間）では骨折部位を徒手で位置に戻し、ギプス固定を行います。それ以外に手術適応な場合もあります。

筋肉は使わないと固まってしまうので医師の指示に従って固定している時の手指の運動はしっかり行いましょう。

また高齢者の方は骨粗鬆症の割合が高く、転倒してしまうと骨折する可能性が高くなります。橈骨遠位端骨折の多くは高齢者が転倒して手をついたときの介達外力（手をついた場所から伝わってきた力）によって起こりますので、

★転倒しないために・・・

- ・日頃から片足立ちをしてバランス感覚を保つ
- ・小さな段差に気を付ける
- ・カーペットなどの滑りやすい物には滑り止めを付ける

等を気を付けましょう。