



冬に多い骨のトラブル

今年の冬は雪がよく降りました。寒波がもたらすのは大雪だけではありません。降雪の後には、けがや腰痛の患者さんが増えます。まず、雪が降って気温が下がると転倒しやすくなるため、手関節や肩などの骨折がよくみられます。受傷直後から局所の痛みや腫れ、内出血などが出てくるため、すぐ病院に受診されることが多いようです。

雪がある程度降り積もると除雪が必要になり、スコップを持って腰を入れて作業しなければなりません。ご存じのように北陸の雪は湿っていて大変重く、このような除雪作業で腰痛が頻発します。

雪かき後の腰痛の場合、休めばよくなるだろうと思うのか、すぐには受診されないことがあります。医学用語ではありませんが、「おごし」と呼ばれるような急性腰痛だと考えてしまうようです。しかし、1週間経っても2週間経ってもよくなるらないというので受診され、検査してみると胸椎や腰椎の圧迫骨折が見つかることが結構あります。

これらのけがは健康寿命低下の原因になり得るので、予防が大切です。骨折の原因として考えられる主な要因は骨粗鬆症^{こつそそうしょう}です。また、バランス感覚や筋力の低下は転倒を招きます。まずは検査で自分の骨の強さを知っておくといいでしょう。普段から骨を丈夫にする栄養管理、適度な日光浴や足腰を鍛える運動をすることも大事です。