

## ストレス骨折

通常、骨折は、転倒など強くぶつかることにより、1回の外力によって発生します。しかし、そのようなことがなくても骨折してしまうことがあります。その一つとして**ストレス骨折**があります。これは、繰り返し何度も骨に負荷が加わり、微細な損傷が蓄積し、ある限界を超えたときに発生する骨折です。繰り返しの負荷が加わる上肢、下肢、脊椎、胸郭いずれの骨でも発生する可能性があります。ストレス骨折には疲労骨折と脆弱性骨折があります。

### 【疲労骨折】

正常の強度の骨に、ある程度以上の強い負荷が過度に繰り返されることによって骨折が発生します。

スポーツでは中長距離の陸上競技、バスケットボールなどのランニング動作やジャンプ動作、ステップ動作が繰り返される種目で発生する傾向にあります。発生部位は腰椎、中足骨、脛骨、腓骨、足舟状骨などが多く、中学～高校生に最も多く発生することが報告されています。

### 【脆弱性骨折】

強度の低下した骨に、自宅周囲の歩行などの日常生活動作程度の負荷が繰り返し加わることによって骨折が発生します。骨強度の低下の原因として、高齢者の原発性骨粗鬆症、続発性骨粗鬆症（ステロイド剤長期内服、骨代謝疾患、放射線治療後、等）があります。

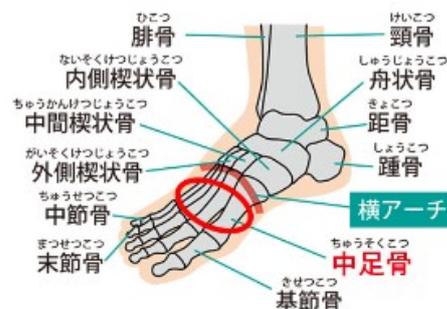
### 【診断】

ストレス骨折は、病院初診時のX線検査で骨折と診断できるのは1～4割程度で、多くは数週間後の再度のX線検査で骨折が判明します。経過からストレス骨折が疑われる場合は、MRIにて診断をつける方法もあります。

### 【治療】

多くのストレス骨折は患部を安静にすることによって骨癒合が得られますが、安静が守られなかったり、骨折部に牽引力が加わる部位（第5中足骨等）では難治性となり骨癒合が得られず、手術が必要となることがあります。

体の特定の部位に強くぶつけたことがないのに痛みが出現し、すぐに整形外科を受診してX線検査をしたが、“はっきりとした骨折はない”と言われた。しかし、数週間しても体重をかけたり、動かすときの痛みが持続している。このような場合はストレス骨折の可能性があるので、再度、整形外科を受診し、ご相談下さい。



出典：<http://www.dk-sc.com/sports/s-fracture.html>

引用日：2019.10.5



**眠れなくなるほど面白い病理学の話**  
志賀 貢著(日本文芸社)  
人はなぜ病気になるか。この本は病気について知りたい人に「面白く、わかりやすく」を motto に書かれた本です。



**南極ではたらく**  
渡貫 淳子著(平凡社)

一人の主婦が一念発起し、南極地域観測隊の調理隊員となって働くことを決めた。主婦の料理と生き方を変えたという人生に興味があります。



**子宮頸がん・子宮体がん・卵巣がん治療ガイドライン**  
日本婦人科腫瘍学会著(金原出版)  
患者さんと家族のための最良の指針となるようにまとめられており、治療の意思決定のひとつとして参考になる本です



**70歳のたしなみ**  
坂東 眞理子著(小学館)

人生 100 年時代をポジティブに生きるヒントは「たしなみ」にある。この言葉にひかれます。ぜひ読んでみて下さい。



**乳がん治療ガイドライン 2019 年度版**  
日本乳癌学会著(金原出版)  
乳癌の診療は日々進化する中、乳癌診療への理解を深めていただくための本です。項目ごとにわかりやすく解説されています。



**この世を生き切る醍醐味**  
樹木 希林著(朝日新書)

この世を面白がって生き切るという女優の人生。世を去る半年前7時間に及ぶ長いインタビューをまとめたものです。

**お勧めの一冊**

「一切なりゆき」～樹木希林のことば～ 2018年9月15日、女優の樹木希林さんが永眠されました。この本は、生前樹木希林さんが出演した番組や雑誌などで語られてきた言葉を抜粋し名言を集めた本です。女優である前に、人としての生きざまが書かれています。樹木希林のユーモアの中に、強さ、信念が書かれており「おごらず、他人と比べず、面白がって、平気に生きればいい」このように生きることができたら素敵だな、と思いました。樹木さんは物欲を控え生活していたそうで、「私の下着はみんな前が開いてるの(笑)」友人の亡くなった旦那さんの下着のお譲りを履いているとのことでした。普通、男物の下着には抵抗がありますが樹木さんは「下着はゆるゆるがいいの」ですって。いい表現だなーなんて思いました。

「美しい人はより美しく、そうでない方はそれなりに」生前の某会社のCMを懐かしく思いながら、樹木希林さんの強さとチャーミングさが満載の一冊でした。



(看護部 田中さゆり)

**[がん相談支援センターからのお知らせ]**

毎月1回、総合医療センター3階の患者図書室に於いて、がん患者サロン『あづまっぺ』を開催しています。がんに関わられた方やご家族の方、お茶を飲みながら、一緒にお話ししませんか？  
参加予約は不要です。どうぞ、お気軽にご参加ください。

**【ミニミニ講演の予定】**

- ◇10月22日(火)休診日のためのお休みです。
  - ◇11月26日(火)14時～ 「リンパ浮腫について」 看護師 三星由美子氏、田村詩織氏
  - ◇12月24日(火)14時～ 1階 竹田ホール「クリスマスコンサート」 小林雑歌店さん
- がん相談支援センター 古沢しのぶ