

肩関節周囲骨折

【上腕骨外科頸骨折】 じょうわん こうげ けい こう せつ

◎はじめに

骨粗鬆症（こつそしょうしょう）になっ
てしまうと、からだのどの部分が骨折しや
すくなるのでしょうか。その代表として、脊
椎の圧迫骨折・大腿骨頸部骨折・肩関節周
辺骨折・手関節部骨折などがあげられます。
今回は肩関節周囲骨折の中でも特に多く見
られる、「上腕骨外科頸骨折」についてお
話します。

◎「上腕骨外科頸骨折」とは

なんだか難しい名前がついていますが、
どんな骨折なのでしょう？ 図Aのよう
に、肩関節は、主に肩甲骨、鎖骨、上腕骨
の3つの骨から構成されており、この上腕
骨の近位端の付け根を外科頸と言います。

お年寄りが倒れて肘をついた際に骨折しや
すいのは、肘ではなく実は腕の付け根の部
分、つまりこの上腕骨外科頸に起こる骨折
なのです。この部分に骨折が起きると、肩
にひどい痛みを生じるのはもちろんのこと、
肩関節全体の運動ができなくなってしまう
ます。この骨折は、骨が薄くてもろい上に
関節に近いので、粉碎骨折になってしまっ
場合が多く、固定しにくいのが特徴です。
しかも、骨についている筋肉や腱に引っ張
られて、骨がずれやすくなる不安定な骨折
だと言えます。

◎治療方法

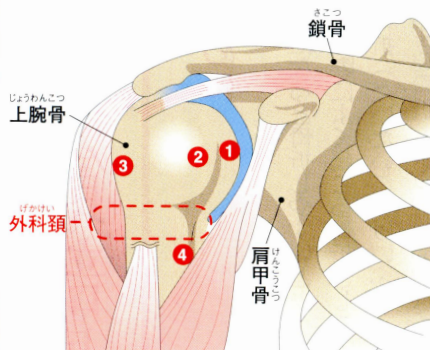
上腕骨外科頸は血流が多く骨に栄養が届
きやすい部分なので、折れてしまった骨で
も簡単な固定で良好にくっつきます。その

ため大多数は保存的な治療が行われます（図
B）。それは、肘を下のほうに引っ張って
骨折した部分を本来の自然な位置に整え、
三角巾や弾力性のある包帯・ギプスなど
4～6週間固定して骨が自然にくっつく
のを待つ方法です。しかし、骨折部が不安
定で整復が困難なものや血行障害・神経麻
痺を伴うものは、手術を必要とします。そ
の際、高齢の方は全身状態を考慮しながら
治療を進めることが最も重要です。

◎合併症

約2～3カ月後、骨は良好にくっつい
たものの、後遺症として肩関節がかたくな
る肩関節周囲炎を生じることがよくありま
す。俗に云う、四十肩・五十肩と似た症状
です。この状態になると手が挙がらない、

図A 左肩関節の解剖図



上腕骨近位端の外科頸

- | | |
|--------|----------|
| ① 上腕骨頭 | ③ 大結節 |
| ② 小結節 | ④ 上腕骨近位端 |

図B 保存的治療の1例



治療前(2004年11月)



治療後(2005年5月)

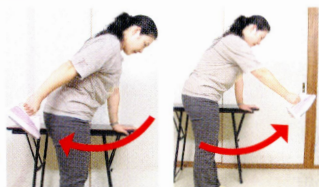
図C 肩関節周囲炎を起こしたとき



入浴で肩をよく温める

アイロンを
前後に振る

※1°ぐらいの
やかんなどで代用
もOKです



◎ 予防法

人間は誰でも年齢を重ねるにつれて、体が少しずつ老化していきます。残念ながら

手を後ろにまわせない、肩を動かすと痛みを感じるなどの症状が出ます。こういう場合、入浴で肩をよく温めたり、アイロンを使って簡単な体操をしたりすることで、痛みがほぐれ肩の動く範囲が徐々に広がって症状が改善されていきます(図C)。

これを避けて通ることはできません。しかし、毎日の生活の中でちょっとした気遣いをすることによって、自分の体を自分で守っていくことはできます。骨折を予防する方法としては、次のことが考えられます。

①骨量の低下を予防し、転倒しても骨折しないような丈夫な骨を作る②筋力やバランス能力を高め、転倒しない体をつくる③転倒しない環境を作る。例えば、自分の足にあった靴をはく、歩きやすい服装をする、慌てない、障害物を取り除く...など。文章

にしてしまえば簡単なようですが、全てを実行するのはなかなか難しいことです。まずは自分でできるところから始めてみてください。このちょっとした気遣いの積み重ねによって、必ずや老後も健康な体を維持することができるでしょう。次回は、手関節部骨折についてお話しします。