

橋本 瞬

転んだ際に手を突いたり、高い所から落ちた際に手を突いたりして、手首の痛みがある場合に疑われるのが「橈骨遠位端骨折」です。前腕には、橈骨と尺骨という骨があります。橈骨遠位端骨折は、橈

骨のうち手側の端、手首の部分の骨折を指します。

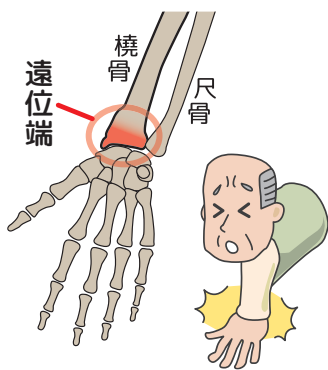
症状としては痛み、腫れ、外見上の変形などがありません。神経が圧迫されることで指のしびれが出現することもあります。

### まず「RICE」を

骨折が疑われる場合にまずすべきことは「RICE」です。これは、「Rest」＝安静、「Ice」＝冷却、「Compression」＝圧迫、「Elevation」＝挙上（持ち上

整形外科科長、四肢・機能再建センター科長  
＝専門は手外科

どうこつえん いたんこっせつ  
**橈骨遠位端骨折**



## 骨粗しょう症の人は注意

（指を動かす）を指します。自宅ですぐにできるのは、手首の安静、挙上と冷却です。三角巾（長めのタオルでも代用可）やサポーターなどをを使い、安静・挙上を行います。冷却は水やタオルに巻いた保冷剤を使うのが簡単ですが、凍傷にならない

### 治療とリハビリ

治療は、骨折の重症度と患者さんの年齢や生活状況を考慮して、保存治療または手術治療を行います。

保存治療では、約3週間のギプス固定またはシーネ固定を行います。手術治療では、大人の場合はプレート固定、子どもの場合は鋼線固定による治療を選

を行うこともあります。手の機能回復には早期に治療を始めることが重要です。早めに医療機関を受診することを勧めます。

中年以降の女性や高齢者では、骨粗しょう症になっていることが多いです。骨粗しょう症の人は、立った高さから転んだだけでも骨折してしまうことが珍しくありません。橈骨遠位端骨折のほかに、大腿骨転子部骨折、腰椎圧迫骨折などがよくみられます。橈骨遠位端骨折を受傷してしまった人は、別の場所が骨折してしまつてを防ぐために、骨粗しょう症に関する検査や治療も行った方がよいといえます。