

# やすらぎ

May.2026

春号

《テーマ》

## 高齢者に多い股関節の骨折について



### Contents

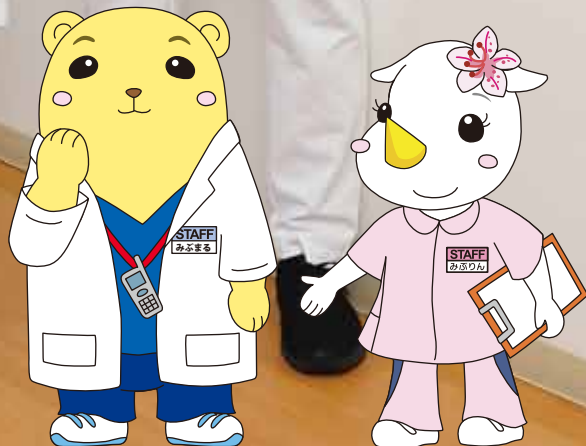
▶特集◀ 大腿骨近位部骨折とは  
検査と診断方法  
骨折予防について  
治療法について

■リハビリテーション科「骨折予防のための運動」

■看護部「創造し、つながる看護」

■病院長からのメッセージ

■病院からのお知らせ



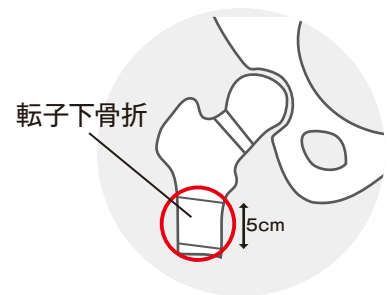
# 高齢者に多い股関節の骨折について

股関節は、人の体重を支える骨盤と下肢をつなぐ大事な関節です。この股関節のけがや骨折をすると、歩けなくなり日常生活が大きく制限されてしまいます。今回は、股関節の病気の中でも、高齢者に多い「大腿骨近位部骨折」についてご紹介します。

## 大腿骨近位部骨折とは

大腿骨近位部骨折とは、太ももの骨（大腿骨）の付け根付近に生じる骨折の総称です。解剖学的位置により、頸部骨折・転子部骨折・転子下骨折に分類されます。一般的には高齢者に多くみられます。特に骨粗しょう症のある方では、立ち上がりや歩行中の転倒といった比較的軽い外力でも骨折を生じることがあります。

骨折すると股関節周囲に強い痛みが出現し、体重をかけることができなくなります。手術を行わずに安静のみで経過を見る方法（保存療法）では、横になって過ごす時間が長くなり、そのまま寝たきりになってしまうことも少なくありません。そのため本骨折は、単なる外傷ではなく、その後の生活機能や生命予後にも影響する重大な疾患といえます。



## 検査と診断方法

受傷機転（どのような原因や経緯で外傷を生じたか）や痛みの部位を確認し、股関節周囲の圧痛や運動時痛を評価します。確定診断には画像検査（レントゲン・CT 検査）を行い、骨折部位と形態を確認します。



## 骨折予防について

予防の柱は骨粗しょう症治療と転倒予防です。骨密度検査により骨の状態を把握し、必要に応じて薬物療法を行います。日頃から食事の中でカルシウムやビタミンDを摂取することも重要です。特に閉経以降の女性は、積極的に食事にカルシウムを取り入れましょう。

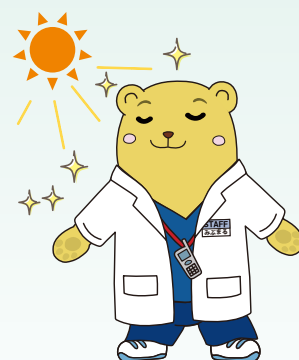
ビタミンDは日光に当たることで体内で産生されます。そのため、無理のない範囲で日中に散歩をすることは非常に重要です。散歩は下肢筋力やバランス能力の維持にもつながり、転倒予防という観点からも有効です。散歩の際は必ず足に合った滑りにくい靴を使用しましょう。

さらに、手すりの設置や段差の解消など住環境の整備も重要です。骨を強



カルシウムを多く含む食品

くすること、転ばない体をつくること、転びにくい環境を整えること。その積み重ねが大腿骨近位部骨折の予防につながります。



日に当たるとビタミンDが産生されます

### 転倒しにくい環境整備



滑りにくい靴



階段に手すり



杖を使う

## 治療法について

体力があって転位(ずれ)が少なければ、保存的治療も不可能ではありませんが、早期の社会復帰や筋力・骨・関節可動域を考慮すると、手術のメリットが大きいです。そのため、治療の原則は「できるだけ早く手術を行い、早期離床・早期リハビリテーションにつなげること」です。手術をせずに安静を続けると、肺炎や血栓症などの合併症を引き起こしやすく、歩行能力の回復も困難になります。手術を行い、速やかにリハビリを開始することで、元の日常生活に近づけていくことが治療の大きな目標です。

頸部骨折では、骨のずれが小さい場合には骨接合術を行います。ずれが大きい場合や血流障害が懸念される場合には人工骨頭置換術、あるいは人工股関節全置換術（THA）が選択されます。

一方、転子部骨折や転子下骨折では骨接合術が基本となります。代表的な方法としてガンマネイルやCHS（compression hip screw）などの髄内釘を用いた固定術があります。骨折型や骨質に応じて最適な方法を選択します。

手術はあくまで治療の第一段階であり、その後のリハビリテーション、栄養管理、そして再骨折予防まで含めた包括的な治療が不可欠です。



手術室は、バイオクリーンルーム(超清浄空気)で、医師は全身排気スーツを着用し、感染予防に努めています。



手術後のリハビリテーション、栄養管理、そして再骨折予防まで含めた包括的な治療を行っています。

## 自己紹介



整形外科

ふくま りこ  
**福間 理子**

2025年度より専攻医として勤務しております。毎日学ぶことばかりですが、患者さんの日常を取り戻せる医師を目指して精進します。



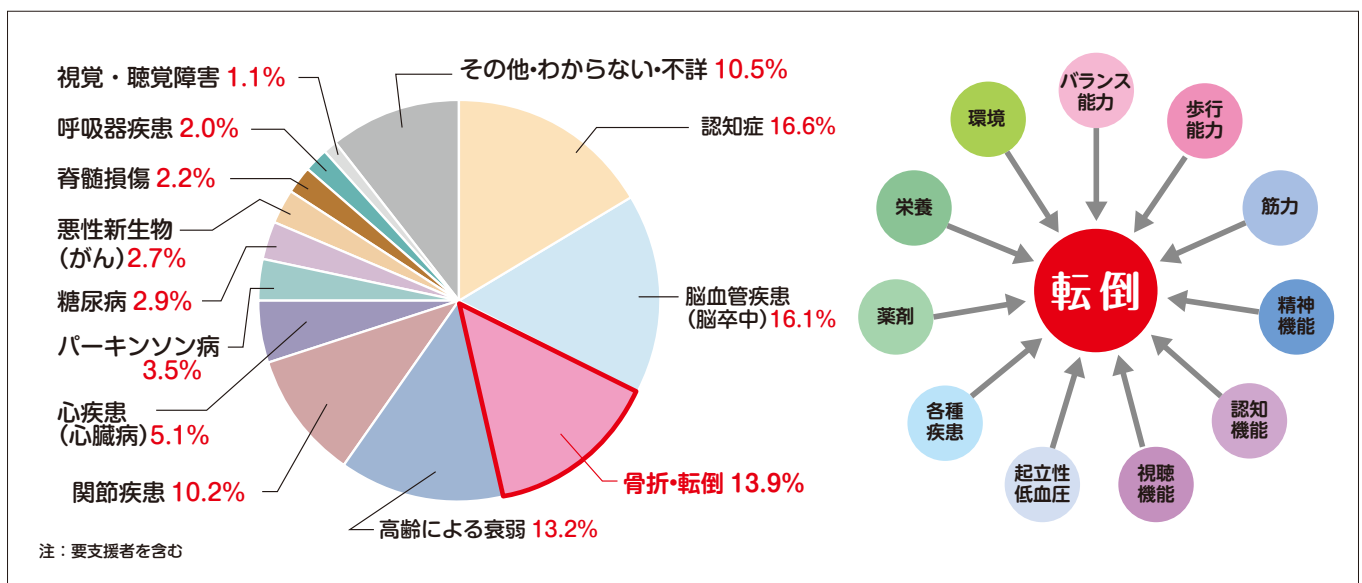


## 骨折予防のための運動

リハビリテーション科 うえの 上之 かい 海

### 転倒と健康寿命

健康寿命（日常的に介護を必要とすることなく過ごせる期間）を短くする原因のうち「転倒による骨折」が13.9%を占めています。また、転倒の原因としては右下の図のように筋力やバランス能力以外にも様々な原因があります。

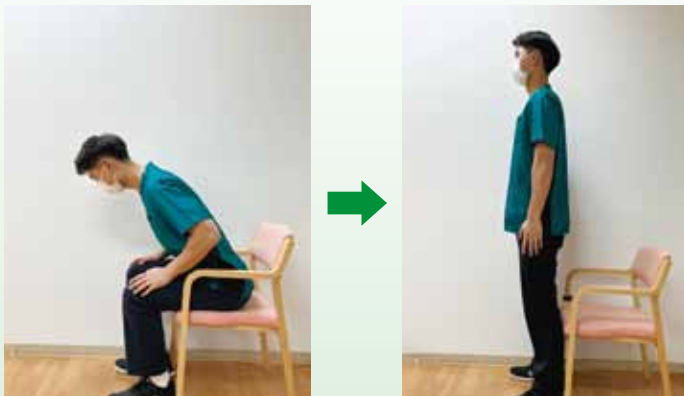


### 転倒による骨折を予防する！

元気で過ごす期間を長くするためには、骨を丈夫にして「転びにくい」身体を作ることが重要です。そこで今回は、転倒予防に適したおすすめの運動をいくつかご紹介します。

各10回

#### ① 立ち座り運動



#### ② 足踏み運動



3~5秒キープを  
目安に各10回

### ③ 足首の運動



### ④ 膝伸ばし運動

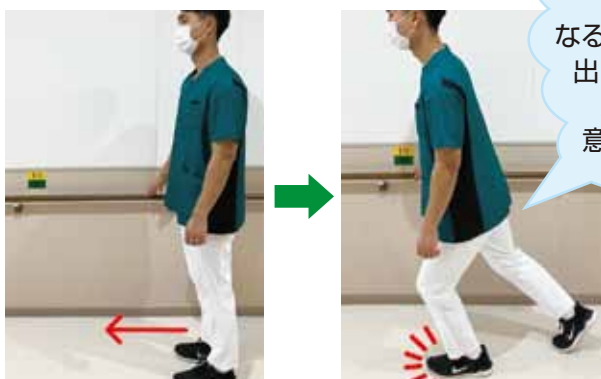


### ⑤ お尻上げ運動



体が傾きすぎないようにお尻を持ち上げます。余裕のある方は足も同時に持ち上げましょう。

### ⑥ フロントランジ

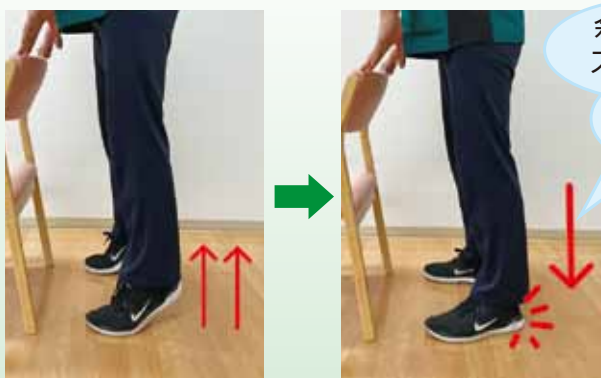


つま先と膝が同じ向きになるように足を出し、出した足に体重を乗せることを意識しましょう。

### ⑦ サイドランジ



### ⑧ つま先立ち運動



余裕のある方はかかとをストンと降ろしましょう。骨の強化に効果が期待できます。

### ⑨ 片足立ち



まずは5秒以上を目標に、目指せ15秒超え！

## 運動中の注意

- ・息をこらえて運動を実施すると気分が悪くなる場合があります。呼吸を意識しましょう。
- ・痛みが出現する場合は無理をせず回数を減らすか、中断してください。
- ・自信のない方は手すりや椅子、机や壁など安定したものを持ちながら実施しましょう。また、ふらつくと危険なので持たない場合でも近くに支えがある状況で実施しましょう。

# 創造し、つながる看護

## ～整形外科病棟～



病棟師長 松原 宣子

骨折や手術を乗り越え、再び「自分らしく動ける日常」を取り戻すために、私達はチームで支えています



認知症認定看護師  
坂口 かおり

整形外科病棟も高齢化がすすんでいます。「その人らしさを守る認知症看護のスペシャリスト」として、患者さんと、ご家族の不安に寄り添い、安心して治療に向き合えるようにサポートしています。



骨粗鬆症マネージャー  
田中 めぐみ

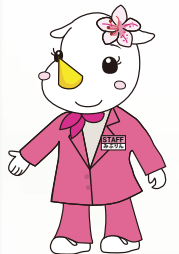
「再骨折予防のキーパーソン」として治療の継続支援や生活指導を行い、再骨折予防に取り組んでいます。



### 「楽しみながら体力づくりするアクティビティケア」

心身機能の維持と向上を目指します。

骨粗しょう症の説明をしますね



### 「多職種カンファレンス」

多職種で支える回復への道。  
その人らしい回復を目指します

### 「患者に合わせた安全な環境づくり」

ベッドの高さや、環境を整え、安心して過ごせる療養環境につなげ、転倒予防と、自立支援を促しています。



## 病院長からのメッセージ

### 第17代京都市立病院長 清水 恒広

日本小児科学会認定小児科専門医・指導医  
日本感染症学会認定感染症専門医・指導医  
ICD 制度協議会認定 ICD (Infection Control Doctor)



京都市立病院長の清水恒広です。

令和7年4月1日に京都市立病院の病院長を拝命し1年が経過しました。この1年病院の運営を支えていただきました地域の皆さまには心より感謝申し上げます。また、昨年当院は創立60年を迎え、色々なイベントを企画しました。参加いただいた患者さんやご家族、地域の皆さまにはお楽しみいただけたものと思っております。

さて、昨年来盛んに報道されていますように、人口減少、高齢化社会の進行に伴い社会保障費の削減が進み、また、紛争、異常気象等の影響による物価高騰が追い打ちをかけ、2年間固定したままの診療報酬では、ほぼすべての病院の経営が厳しくなっております。政策医療を核として、高度急性期・急性期を担う京都市立病院もその例にもれず、令和7年度から京都市において「京都市立病院の今後の在り方検討」が進められ、令和8年3月に改革の骨子が

とりまとめられたところです。

令和6年度から開始した収支改善の取組は令和7年度も継続し、「在り方検討」の議論が進む中、自助努力として病床の休床を進め、現在の高度急性期・急性期機能は維持したまま、令和8年3月14日から稼働病床数を440床として新たなスタートを切りました。おかげさまで、令和6年度から続く収支改善の取組の効果が徐々に始り、病床稼働は向上しております。令和8年度は、改革の骨子も踏まえ、さらなる改革について検討してまいります。

「市民のいのちと健康を守ります」という京都市立病院機構の理念のもと、自治体病院としての責務である、感染症医療、小児救急を含む救急医療など政策医療を軸として、現在の高度急性期、急性期医療に取り組んでまいります。地域の皆さまにおかれましては、さらなるご支援を賜りますよう、なにとぞよろしくお願い申し上げます。

## お電話による外来予約の変更について

翌日以降の外来予約の変更をご希望の方は、平日12時から16時30分の間にお電話にてご連絡ください。

午前中のお電話での受付は、当日の予約変更のみとさせていただきます。ご理解とご協力のほど、お願い申し上げます。

【翌日以降の外来予約の変更】

(平日) 12時00分～16時30分

【受付電話】

075-311-5311 (代表)



## 当院は初診紹介制・再診予約制を実施しています

当院では、専門的な診療が必要な患者さんへの対応の充実と、患者さんの待ち時間の短縮のため、以下の診療科において、初診は「紹介のみ」、再診は「予約のみ」の診療とさせていただきます。

耳鼻いんこう科・泌尿器科・外科・眼科・整形外科・血液内科・消化器内科・腎臓内科・呼吸器内科・脳神経外科

※歯科口腔外科につきましては、「初診紹介完全予約制」となり、紹介状をお持ちの場合も、「必ず事前予約が必要」です。

また、患者さんから直接ご予約をいただくことができませんので、ご紹介いただく医療機関様から事前に当院地域連携室あてにご予約いただきますようお願いいたします。

## 令和8年度 京都市立病院 第2回ミニ市民公開講座開催のご案内

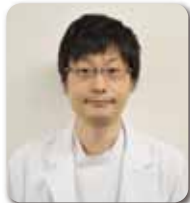
ミニ市民公開講座を下記のスケジュールで開催しています。講演終了後に質疑応答の時間もありますので、日ごろの体調について気になっていることなどがある方は、ぜひお越しください。

第2回

《テーマ》

関節リウマチってどんな病気？  
～基礎知識から最新情報まで～

令和8年7月11日(土)



第2回講演医師 田淵 裕也

▶会場：京都府立総合社会福祉会館 大会議室  
(地下鉄烏丸線「丸太町駅」5番出口直結)  
京都市中京区竹屋町通烏丸東入の清水町375

▶時間：10:00～11:00  
▶申込不要 (先着 100名)  
▶参加無料

※過去の講演は公式YouTubeチャンネルにて順次公開予定です。  
<https://www.youtube.com/@KCHorg1>



第1回 令和8年 5月 9日(土) 「人生100年時代を元気に歩くー変形性関節症と骨粗鬆症の予防と治療ー」

第2回 令和8年 7月 11日(土) 「関節リウマチってどんな病気？～基礎知識から最新情報まで～」

第3回 令和8年 9月 12日(土) 「夜中に何度もトイレ、、、それ、年のせいだけではありません」

第4回 令和8年11月 14日(土) 「増加する大腸癌に対する低侵襲手術」

第5回 令和9年 1月 9日(土) 「どう生きる？自分の人生」



## 京都市立病院 無料送迎バス

ぜひお気軽にご利用ください

時間	京都市立病院 ～出発～	阪急西院駅前 (2階100円ショップ/1階スーパの前付近)	京都市立病院 ～到着～
8時	40	45	55
9時	00 20 40	05 25 45	15 35 55
10時	00 20 40	05 25 45	15 35 55
11時	00 20 40	05 25 45	15 35 55
12時	00 20 40	05 25 45	15 35 55
13時	00 20 40	05 25 45	15 35 55
14時	00 20 40	05 25 45	15 35 55
15時	00 20 40	05 25 45	15 35 55
16時	00 20 40	05 25 45	15 35 55

(土日祝日、年末年始等の休診日は運休)



## ご意見募集中!

最後までお読みいただきありがとうございました。当院では、「やすらぎ」に関するご意見を当院ホームページで募集中。右のコードを読み取りのうえ、ご意見・ご感想等を記入し送信してください。いただいたご意見は、今後の紙面の充実の参考とさせていただきます。



## やすらぎ 2026・春号

令和8年5月29日発行

発行：京都市立病院機構 京都市立病院  
〒604-8845  
京都市中京区壬生東高田町1番地の2  
TEL 075-311-5311  
FAX 075-321-6025

