

健康フラガ

平成21年4月号

せき ろっこつひろうこっせつ “咳による肋骨疲労骨折”

医療法人将優会 クリニックうしたに
理事長・院長 牛谷義秀

自転車で転倒してハンドルで胸を強く打った、風呂場で滑って浴槽にぶつめた、ゴルフのプレー中に体をひねった時グキッと音がした、指圧・マッサージでゴキッと音がした、といった外来を尋ねてこられる患者さんの中には肋骨骨折を負っている方がたくさんおられます。数日間痛みがあるのを我慢したあげく、ついに心配になって来院された際にレントゲン写真を撮影すると肋骨や肋軟骨の骨折が判明することがあります。ところが気管支炎や肺炎が長引き、頻繁に咳をしていると、咳の瞬発力が原因で肋骨が折れることがあります。

1. 肋骨(図1)

いわゆる、「あばら骨」と呼ばれている肋骨は、外傷などの衝撃から肺や肝臓などの内臓を保護するという重要な役割があり、背骨から左右両側に十二本ずつ、内臓を取り囲む形で付いており、それぞれ第1肋骨～第12肋骨と名前が付いています。第1肋骨～第7肋骨は左右両方が胸の中央にある胸骨に接して完全に胸部を覆っていますが、第8肋骨～第12肋骨は胸骨と接しておらず前方は開いています。肋骨は、長さ20～50cmの彎曲した骨です。肋骨のレントゲン写真を撮ると、肺や気管支、肋骨が重なるために、骨折があってもレントゲン線写真にうまく写らず、骨折が確認されないことがあります。

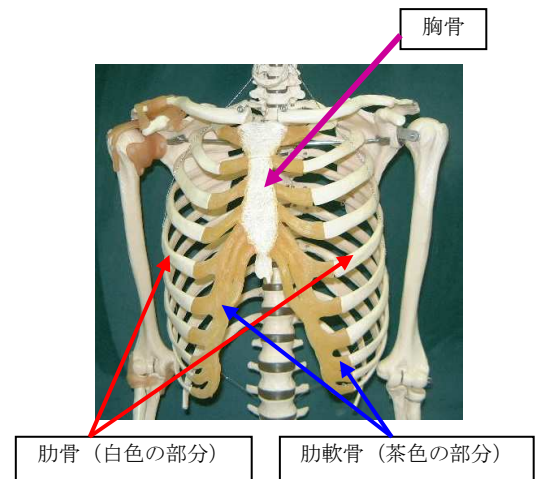


図1 肋骨の成り立ち

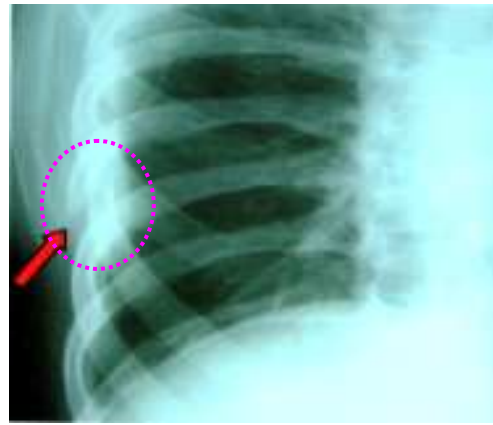
2. 肋骨骨折

肋骨の骨折は、成人から高齢者に多い骨折とされています。また肋骨は身体のなかでも一番骨折しやすい場所の一つです。

打撲や圧迫など、明らかな負荷が加わった場合は、「もしかして骨折？」と心配されて受診されるのは当たり前のことです。弱い力が繰り返し同じ部位に加わった結果、骨にひびが入ってくる骨折を疲労骨折と呼んでいます。たとえば、ゴルフスイングによる骨折は利き腕と反対の第4、第5肋骨によく発生するといわれています。レントゲン写真で確認できないくらいの微細な骨折は、疲労骨折の前兆として潜在的に存在していると考えられています。またマッサージの際にうつ伏せの状態では背中を強く圧迫すると、肋骨がしなるため圧迫していない「わき腹の肋骨」が折れることが多く、圧迫していない場所の骨折なのでマッサージが原因と気がつかないこともよくあります。

3. 咳が原因の肋骨骨折(図 2)

風邪をひいて高熱が続いた後、ひどい咳だけが残り、そのうち軽い咳をただけで胸に激痛が走るようになった場合、肋骨の疲労骨折を考える必要もあります。咳という瞬発力により、肋間筋や肋骨の骨膜など胸部への負荷が加わり傷ついてしまったために痛みが起こります。咳が原因で肋骨が骨折するということはあまり知られていませんが、風邪などによる長期間の咳き込みで、疲労骨折をおこすこともあるので注意が必要です。咳が長引いている場合は、咳を治さないと痛みは解決しないので早めに医療機関を受診しましょう。



右第8肋骨骨折(28歳女性 H20年3月)

図 2 咳が原因の肋骨骨折

4. 肋骨骨折の診断

肋骨骨折は骨粗鬆症が心配される高齢者に多いと考えがちですが、実は若年者にもよく見受けられます。

打撲の痛みや筋肉痛は1週間程度で軽減されますが、2週間以上にわたって胸の痛みを覚える場合、肋骨骨折や肋軟骨骨折の可能性がります。肋骨骨折の場合、咳をしたり深呼吸したり、体をおこしたり寝返りをするたびに激痛を覚えます。骨折部のズレが著しいものでは骨折した箇所を触ることが可能なこともあります。レントゲン検査を受けても骨折線を確認できないことも少なくありません。特に、肋軟骨部での骨折は肋軟骨がレントゲン写真に写らないため診断が難しいとされています。それでも骨折が疑わしければ、1～2週間後に再度レントゲン検査を行うように勧めることもあります。

5. 肋骨骨折の治療

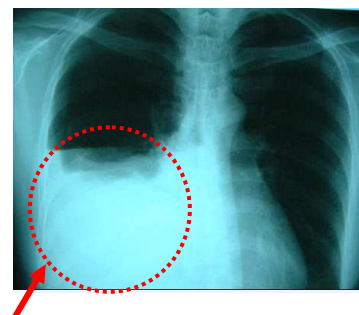
肋骨を骨折した場合、約3週間くらいで痛みはとれるのが一般的です。10日～2週間で少し痛みがとれ、わずかずつ楽になり、3週間くらいで痛みがあまり気にならなくなり、4週間すれば治癒にいたることが多いようです。

- 1) 胸部用のベルト(バストバンド)や絆創膏固定、三角巾固定で通常3～4週間固定する
- 2) 鎮痛のための内服や湿布などの外用剤をしっかり使用する
- 3) 場合によっては肋間神経ブロックを行なうことで痛みが軽減できることがある
- 4) 普段の生活では、重いものを持ちたり痛みが強くなるような姿勢を避ける
- 5) 胴体をひねったり曲げたりなど、基本的に痛くなるようなことを避ける
- 6) 無理をしないで、思い切って治療に専念する

大人の肋骨骨折では、3週間経ってもレントゲン写真上、骨癒合(骨折部がくっついて治癒すること)がみられないのが普通です。肋骨での骨癒合は約1ヶ月半かかり、個人差や部位による違いも見られます。

6. 肋骨骨折の合併症(図3-1, 2, 3)

肋骨の骨折が強い外力によって引き起こされた場合、肺などが損傷し気胸や血胸を引き起こすことがあります。血胸とは、胸腔内に血液がたまった状態であり、心臓や大血管の損傷、肺の損傷、



右胸腔内に血液がたまり、白く見える

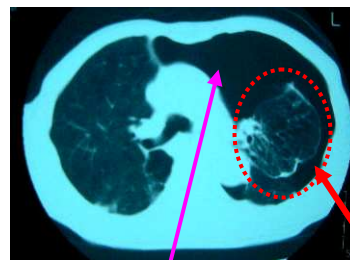
図 3-1 交通事故による右血胸

胸壁血管損傷、肋間動静脈損傷などの出血が原因でおこります。また気胸とは肺の表面が破れて空気が肺の外にもれ、胸腔内にその空気がたまった状態です。交通事故や高所からの転落による胸部打撲、刺創（刺し傷）や切創などで血胸や気胸が発生することがあっても、咳で発生することは非常にまれですが、合併症の一つとして十分考えておく必要があります。また血胸や気胸はレントゲン検査で診断できますが、当初異常がなくても時間が経ってから出現する場合があります。肋骨骨折が確認された場合、入院が必要かどうかは気胸や血胸があるかどうか条件のひとつになります。また、痛みが強い場合や複数の骨折がある場合も入院の上、治療を行うことがあります。

血胸の症状として、胸痛、呼吸困難のほか、皮膚や唇などが紫色になるチアノーゼなどがみられます。大量の血液がたまることもあり、出血性ショックのほかにも血圧低下や意識障害、呼吸不全が急激に現れることがあるので注意が必要です。

7. まとめ

風邪が長引いたときや気管支喘息、肺炎の咳が原因で肋骨の疲労骨折が起こることがあります。ある箇所に比較的限定された胸の痛みがなかなか引かない場合は咳による疲労骨折も考えられます。咳が長引く時は早めに咳を鎮める治療を受け、またレントゲン検査も受けられることをお勧めします。



左胸腔内に空気がたまり(↑)、肺が縮んでいる(○)

図 3-2 交通事故による右気胸 (CT 写真)

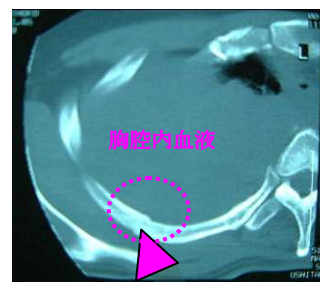


図 3-3 肋骨骨折(▲)と右血胸 (CT 写真)