

# 滑って膝蓋骨（膝のお皿の骨） 骨折してしまった私

血液内科部長 高崎 由美



「転んで、骨折せんごとね？」とさんざん周りの知人、患者さんに言っていた私。皮下脂肪のおかげで、倒れても打撲や捻挫まで。「滑って骨折するとは？」夢にも思いませんでした。

5月某日 22時頃 1階の廊下で滑り、顔から倒れ、左膝を打ちました。口唇出血のみで顔は無傷。左膝は紫色に腫れました。自力で診療室まで歩き、レントゲンで左膝蓋骨骨折と診断。患部を冷却し太ももから足までの長いギブス（ニーブレース）固定後、松葉杖で帰宅。痛みよりも骨折した事のショックが大きく、眠れませんでした。



翌日、整形外科を受診し、「膝をまっすぐに伸ばした状態で1ヶ月程度ニーブレース固定し、安静・保存的治療を行うよう」指導されました。痛みは受傷30分後がピークでしたが、腫れがひどくなりました。週1回の整形外科受診と自宅での安静治療となりました。

保存的治療のポイントは、「骨折した骨が筋腱によって引っ張られ、骨折部が引き離されないよう膝を伸ばしたままに保つこと」です。無意識に膝を曲げないか、気になって夜中に何回か目覚めました。「本当に安静治療で骨折は治るの？」医師のくせに根拠のない不安に襲われる日もありました。

21日後「骨形成し始めているよ。」との主治医の説明で、私の不安は消え去りました。26日後デスクワークと外来業務復帰。28日目に骨形成が進み、リハビリテーションを開始。2ヶ月後には骨折線はほぼ消失しました。走る事はできませんが、左足の筋力低下は改善し、膝の可動域も回復しました。

## 松葉杖、1本杖歩行を体験して

階段、凸凹・滑りやすい路面、段差のある場所は怖くて歩けません。バリアフリー設備は本当に有難いです。いつものバックは重くて持てません。エレベーターで、人が無意識に私の足にぶつかりそうになり怖かったです。時々、廊下に障害物となり得るものが並び、歩きづらいです。



「大丈夫ですか？」「荷物もちましょうか？」「先生、手伝いますよ」「先生、歩き方が上手になりましたね？」「頑張ってください」等暖かい言葉かけに、感謝し勇気づけられました。

## 最期に

「思うように動けない事がどれほど大変か？」経験しました。環境整備、指導はもちろん大切ですが、思うように動けない人をみかけたら、暖かい声かけや手助け等の「心のバリアフリー」を実践できるよう努力したいと思いました。