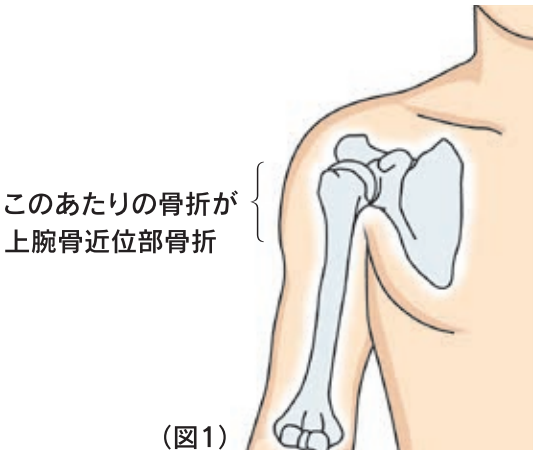
骨と関節をイメージした
整形外科アピールマーク

上腕骨近位部骨折

「運動器の健康」世界運動
動く喜び 動ける幸せ

症状

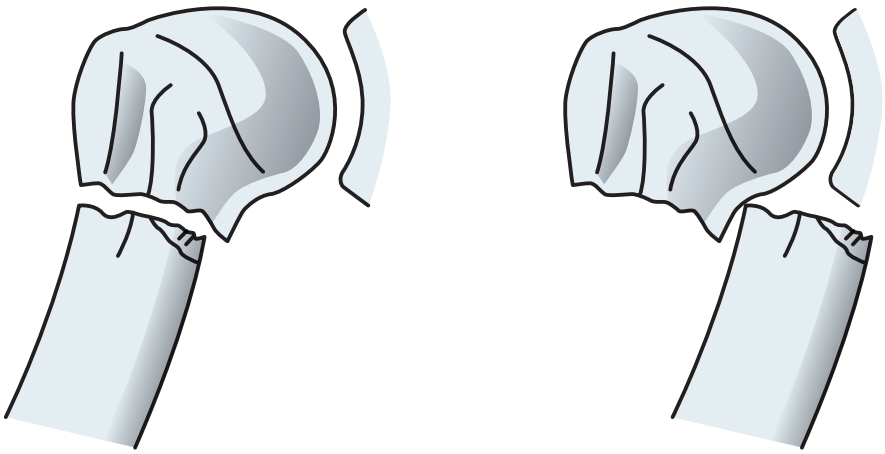
肩の近くの骨折です（図1）。肩や腕に痛みがあり、ほとんどの場合、腕を上にあげたりひねったりすることができなくなります。
骨折してから2～3日後に、肩、胸部、上腕部などに内出血（青あざ）が現れることがあります。



（図1）

原因と病態

転んで手や肘を突いたり、肩を打ったりした時に起こります。若い人が交通事故などで強い力を受けたときにも発生しますが、多くは骨粗鬆症で骨がもろくなった高齢者に起こります。80歳代の女性に最も多く、また70歳の女性がその後10年間にこの骨折を起こすリスクは5～7%といわれています。
医学的には、ずれの少ない骨折（非転位型骨折）と、一定以上のずれのある骨折（転位型骨折）とに分けられます（図2）。上腕骨近位部骨折の80%は、ずれの少ない非転位型骨折です。残り20%の転位型骨折は、骨がいくつの部分に割れたかによって、2分割、3分割、4分割骨折に分類されています。
ずれの少ない骨折は治りやすく、ずれが大きいほど治療が大変になります。そして4分割骨折では上腕骨頭（上端の丸い部分）の血液循環が断たれ、骨折が癒合しなかったり骨が壊死したりして、肩関節に障害が残ることがあります。



（図2）

長生きを支える、足腰づくり。
ロコモ チャレンジ!

診 断

X線（レントゲン）撮影で診断します。X線写真で分かりにくい場合には、CT検査やMRI検査を行うことがあります。また複雑に骨折しているときにも、骨の割れ方やずれの程度を正しく判断するために、CT検査を行うことがあります。

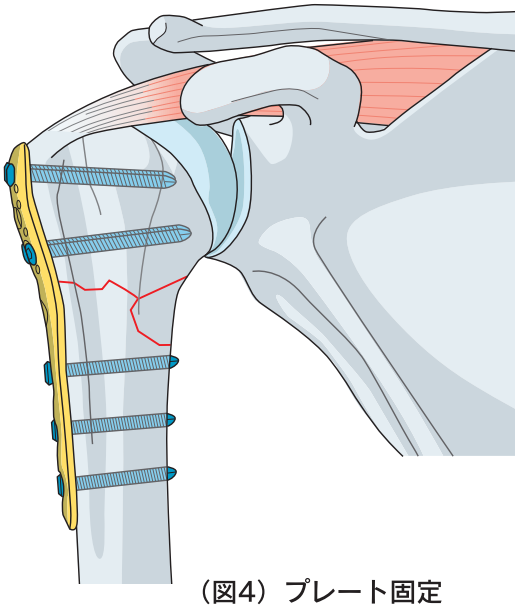
予防と治療

予防法としては、転ばないことと、転んでも折れにくい骨を作ることの2点が重要です。転ばないためには、日ごろからよく運動をして敏捷（びんしょう）な身体を作っておくこと、障害物を少なくして転びにくい環境を整えることが必要でしょう。また折れにくい骨を作るには、検診で骨粗鬆症を早く発見し、食物、薬、運動によって治療しておくことが大事です。

もし骨折が発生してしまった場合には、なるべく早く整形外科医にかかってください。どのようなタイプの骨折かを判断し、適切な治療法を決めるためです。ずれの少ない骨折では、受傷直後は三角巾などで固定しますが、数日のうちに前かがみになって行う振り子運動（図3）などを始め、徐々に動きを広げていく治療が一般的です。

一方、ずれのある骨折の一部は手術が必要です。手術内容は大きく分けて、骨をつなぐ手術（スクリュー、ワイヤ、プレート、髄内釘（ずいないてい）などを使用）と、人工骨頭を入れる手術の2つがあります（図4）。どんな手術を行うかは、骨折の形、骨の質、患者さんの生活状況などによって変わりますが、手術を行うタイミングも重要ですので、専門医によくご相談いただきたいと思います。

（図3）振り子運動



（図4）プレート固定

企画・制作
公益社団法人日本整形外科学会

制作協力
エーザイ株式会社

MO1037BKA
2025年2月作成