

## -メディカル・コラム- 陸上競技と疲労骨折

### 今のスネの痛みは？

シンスプリント、陸上をやっている人なら一度は聞いたことがあるのではないのでしょうか。通称初心者病とも言われたりしています。毎年経験している人もいるでしょうし、もしかしたら今も痛くて困っている人もいるかもしれません。一般にシンスプリントはスネにある骨の表面や筋腱組織の炎症ですが、スネの痛みの原因として疲労骨折の事もあるのです。そしてその中には手術が必要となる物もあるのです。そこで今回は疲労骨折についてちょっとだけ勉強しましょう。

### 疲労骨折とは

外傷で起こる一般の骨折は外から大きな力が加わって骨が壊れた状態となりますが、疲労骨折とは骨の同一部位に繰り返し軽微な負荷がかかり骨折を起こすのです。骨折と言いますが連続性が保たれたままの場合もあります。

### どのような人がなりますか？

実際にはどのようなスポーツレベルでもどの年齢でも起こりえますが、一般には16~18歳にピークがあり、長距離の女性に多く診られます。インターハイ入賞選手を対象とした日本陸連の調査では全体の17.2%、男性13.1%、女性21.2%に既往がありました。競技別でも陸上競技は多く、種目別では長距離走者に多く診られています。

### 診断は？

痛みが骨折によるのか、疲労によるのか、発生要因は何かを確認することが必要となります。ホップテストと言って、痛い足でジャンプしたときに痛みが再現されるというのが重要な所見の一つです。病院ではその他に画像診断を行います。単純X線が一般的ですが、初期に陽性となることが少ないため、症状が続く場合は日をあけて繰り返し撮影する必要があります。最近では早期発見のためにMRIを用いて診断することが有用ですが、施行できる施設は限られています。

### 発生要因

疲労骨折が起こりやすい要因として、個体、方法、環境の要因が絡んできます。接地時の足のつき方が悪いなどの個体要因や、誤ったトレーニング、過度なトレーニング、急激なトレーニング量の増大による方法の要因が多く診られます。

## 陸上選手に多い疲労骨折

陸上選手では、負荷のかかる下肢に多く、その中でもスネの骨、足部の骨に多く診られます。また、骨盤周囲や胸部にも診られることもあり、腰痛が腰の疲労骨折であることもあります。

### 治療は？

一般的には安静による保存療法が中心となります。しかし手術が必要となる骨折もありますので病院での指示に従ってください。また、疲労骨折には要因がありますのでそれらを取り除くように注意をしなければなりません。

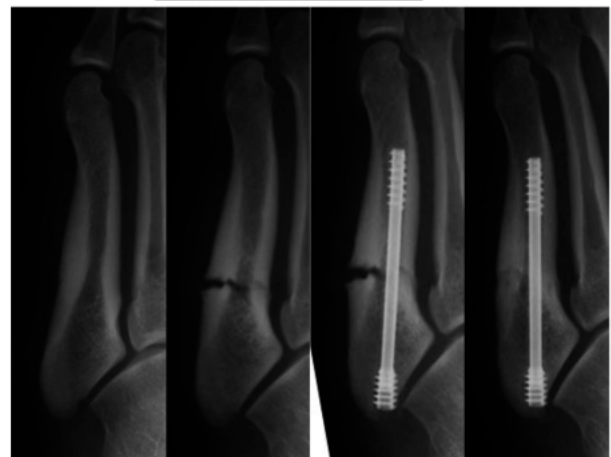
### 再発予防は？

疲労骨折は再発させないことが重要になります。そのために発症に至った要因を確認することが必要です。接地のバランスが悪ければインソールの使用やフォームのチェックを。練習の量・質については個人差があるため指導者の理解が重要です。食事指導も重要です。

### 最後に

病院に行くとはただ休めと言われるので行かない、という選手は多いかと思います。説明不足のため理解が得られず申し訳ありませんが、上記の様な理由から休むように指導することが多いのです。大きな骨折になってからでは競技人生にマイナスとなってしまいます。休養も重要なトレーニングと心得て、痛いときはまず近くの整形外科を受診してください。

### 疲労骨折の治療の一例



正常 疲労骨折 手術 骨癒合  
 青森県立あすなろ療育福祉センター  
 整形外科 吉川孔明(スポーツドクター)