

疲労骨折

原因

- ・疲労骨折とは、1回の大きな力による通常の骨折とは異なり、骨の同じ部位に繰り返し加わる小さな力によって、骨にひびがはいったり、ひびが進んで完全な骨折に至った状態をいいます。
- ・スポーツ選手では短期的に集中的なトレーニングを行ったときに起こることが多いです。

病態

- ・選手自身の技術、体力の問題として、筋力の不足、アンバランスな筋力、未熟な技術、体の柔軟性不足などがあげられます。
- ・練習、環境の問題として、オーバートレーニング、選手の体力や技術に合わない練習、不適切な靴、固すぎたり柔らかすぎる練習場などが考えられます。
- ・好発部位は肋骨12%、大腿骨3%、足関節内果3%、尺骨3%、腓骨9%、脛骨27%、中足骨35%です。

診断と治療

- ・明らかな外傷が無く、慢性的な痛みがあるとき疲労骨折を疑います。
- ・まず×線写真を取り、骨折の有無を確認しますが、わからない場合も多く、その時は経過をみて数週間後に再度×線写真をとるか、MRI検査や骨シンチグラフィの検査をします。
- ・多くの場合、局所を安静にすることで治りますが、時に手術が必要な場合があります。

家庭で注意すること

- ・発生要因を検討し、普段から過度のトレーニング、単調で画一的なトレーニングを避け、コンディションを整えておくことが大切です。

監修：日本整形外科スポーツ医学会広報委員会

新潟市急患診療センター（電話025-246-1199）

<http://www.niigata-er.org>