

疲労骨折とは1回の強力な外力によって起こる通常の骨折とは異なり、スポーツなどにより特定の骨に繰り返し起こるストレスによって引き起こされる骨折の総称です。スポーツの種類により、ストレスを受けやすい箇所に特徴的な疲労骨折をきたすため、種目によって、発生する部位が異なるのが特徴です。

短距離、長距離選手の中足骨、うさぎ跳びによる腓骨疲労骨折は有名です。その他、ゴルフや野球のスイングによる肋骨、ソフトボール、バレーボール、テニスなどの尺骨、長距離や卓球の坐骨・恥骨、サッカーや走り幅跳びの膝蓋骨疲労骨折、走り幅跳びやハードルによる跳躍型脛骨疲労骨折、ラグビー選手によく見られる脛骨内果疲労骨折、長距離選手の疾走型脛骨疲労骨折などがあります。

疲労骨折が起きやすい年齢層は男女とも**10歳代前半**から高校生の**16歳**をピークに少し減少してきますが、大学生になった**19歳**から再びピークを迎えると言われています。これはスポーツが主に学生を中心に行われており、16歳から一時減少することは受験等が原因と考えられます。また、16歳前後では筋肉は急速に発達しますが、一方、骨は筋肉の発達に比べ、少し遅れて発達するため、骨に直接ストレスを受けやすくなるのが原因の1つでもあります。

高校生や大学生がスポーツ中に痛みをきたすときはこの疾患を疑い、**早期に専門医に受診することが大切です。**

疲労骨折の好発部位は脛骨が最も多く、次いで中足骨、腓骨となります。この3部位で80%以上を占めており、種目別で見ると陸上競技が最も多く、次いでバスケットボール、サッカー、野球、バレーボール、ハンドボール、ラグビーフットボール、アメリカンフットボール、テニスとなっています。これらのスポーツで疲労骨折の80%以上を占めているとされています。治療は受傷部位や程度で異なるものの、早期に発見し早期に対処することが重要です。特にバレーボールなどで起こる跳躍型脛骨疲労骨折は治療が遅れ、**手術に至る例が多いので注意が必要です。**

さて、予防ですが、一般的に疲労骨折は長期にわたる過度の運動量によって起こると言われていますが、短期間でもストレスが過度であれば起きる場合もあります。これはスポーツによる筋肉の収縮が骨に歪みを生じ、これを繰り返すことにより骨折を起こすためです。骨の歪みは筋肉の疲労と関係があり、調子がよいからといって、急激に練習量、強度を増大させることは避けるべきです。また、筋肉による骨の歪みを少なくするため、**スポーツ前のストレッチング、準備体操は必ず行うよう心がけましょう。**

足部の疲労骨折の予防では着地のストレスを避けるため、足に合ったシューズを選ぶか、シューズ内に衝撃を避けるためのインソールを装着することもお勧めします。

いずれにせよ、運動量の急激な増大を避けることや、スポーツ中に痛みを生じたときは早期に、専門医に受診することが予防において重要です。



アカデミーでのストレッチング
股関節(上)と太ももの裏(下)