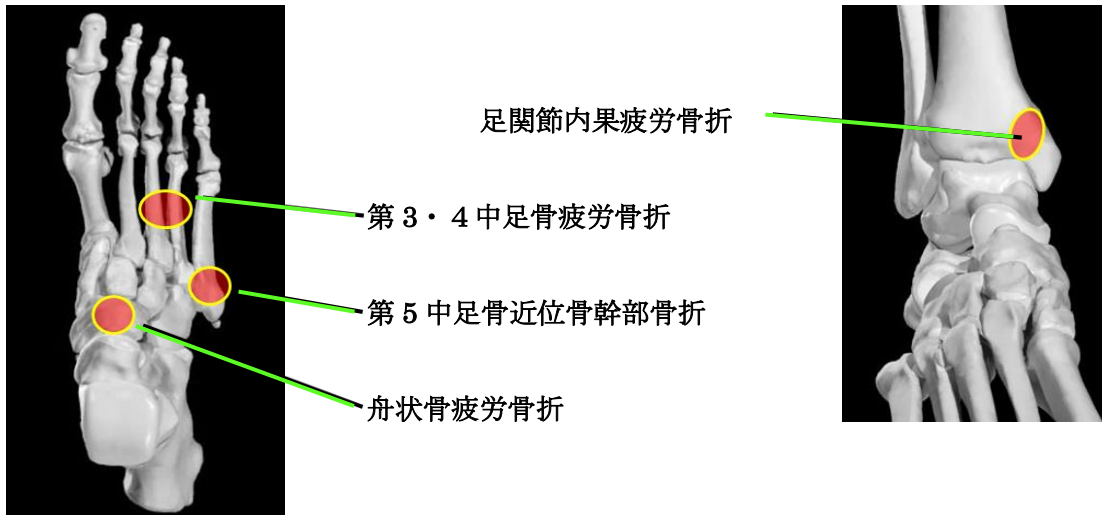


## 足部の疲労骨折（がんばり過ぎたときの痛み）

足首や足部では使い過ぎによる疲労骨折と呼ばれる障害があります。長距離歩行や激しいトレーニングなどの後に発症します。多くの疲労骨折は運動強度を軽減や休止で回復しますが、部位によっては再発してなかなか治りません。痛み出しているものの骨折までには至っていない早期の段階での診断が重要です。早期診断にはMRIが有用です。ただし、MRIを撮影しても骨折前の状態では脂肪抑制像を含めた撮影を行わなければ診断できないため、専門家への受診が欠かせません。



### 1、足関節内果疲労骨折



足関節（足首）の内踝（うちくるぶし）に生じます。サッカー選手などにみられます。多くは運動量の軽減で改善しますが、時に完全骨折に至る場合があります。インソール使用も効果があるとされます。初期に見つかりと手術は不要ですが、進行すると手術を要するだけでなく、なかなか骨癒合に至らないことが知られています。左の矢印部に亀裂がみられます。

### 2、第3・4中足骨疲労骨折

足の甲の部分に疼痛が出ます。長い距離を歩いた時や、運動部活動における新人に発生します。1~2か月の経過で骨癒合に至り、予後は良好です。手術等の必要性はありません。かつて軍隊での行軍でみられたことから行軍骨折（march fracture）ともよばれます。手術などは不要であり、インソールを使用すると早く疼痛が緩和します。あまり心配はいらない骨折です（右図）。



### 3、第5中足骨近位骨幹部骨折



バスケットボール、サッカー、ラグビーなどの選手に多く、安静により一旦治癒しても、運動開始で再発することが知られています。現在では骨内に金属の髄内螺子を留置して骨癒合促進と再発防止行う手術が一般的に行われます。Jones's 骨折などと呼ばれることもあります。しっかりとした治療を行わないとプロのスポーツ選手などでは引退の原因ともなる厄介な骨折です。

### 4、舟状骨疲労骨折

陸上競技、バスケットボール、ラグビーなどでみられます。少々の運動強度の軽減や運動中止では再発し、1ヵ月半ほどの完全免荷（患っている方の脚に体重をかけないようにすること）が必要となります。この間に筋力低下が生じるため、その防止策として特殊ブーツの着用や筋力維持トレーニングのプログラムが必要です。骨折部位の骨硬化像が現れた場合には手術を考慮します。スポーツ復帰には3ヵ月から6ヵ月を要します。非常に治療の難しい骨折です。

