

# だいじょうぶ?

## マラソンによる疲労骨折

近年の健康志向の高まりによるマラソンブームによって各地でマラソン大会が開催され、我が姫路市でも毎年“世界遺産姫路城マラソン”が開催され多くの市民ランナーが参加されています。しかし、健康増進のためのマラソンによってケガをする場合が特にマラソン大会前によくみられます。

マラソンをはじめとする陸上競技によくみられるケガ(スポーツ障害)に疲労骨折があります。通常の骨折は1回の強力な外力によって起こりますが、疲労骨折は軽微な外力が繰り返し加わるオーバーユースによる外的因子や、筋力不足、筋肉のアンバランス、扁平足、O脚などの骨のアライメント異常などの内的因子が原因で発生します。女性では、エネルギー不足、無月経、低い骨密度が関係し、女子アスリートの三徴候とも言われます。

発生部位はすねの骨である脛骨や足の甲にある中足骨に多く、体重をかけたり走ったりした時に痛みを伴いま

す。診断は、これらの症状や、骨の限局した圧痛や腫れなどの診察所見、レントゲン検査などによって行いますが、初回のレントゲン検査で骨折がはっきりしないケースも多く、疲労骨折が疑われる場合には一定期間の後に再度レントゲン検査を行ったり、必要ならMRIを撮影する場合もあります。

安静が基本ですが、適切なシューズや中敷きの選択、適切なランニングフォーム獲得を目的としたリハビリで多くは治療可能ですが、長期間放置した場合や骨折の部位やタイプによっては手術が必要となることもあります。

以上のような疲労骨折は、早期発見、早期治療によって早期スポーツ復帰が可能なが多いため、異常を感じたら早めの受診をお勧めするとともに、日頃から適切な運動量に配慮し正しいランニングフォームを獲得することにより楽しいマラソンライフをお送りください。

姫路市医師会  
スポーツ医学  
委員会

三輪雅彦

