

こちら  
子どもスポーツ診療室



大西純二副院長

陸上(中長距離)やサッカー、バスケットボールなど、ランニングやジャンプを繰り返す競技に取り組む中高生がすねの痛みを訴えたら、「シンスプリント(過労性骨膜炎)」、もしくは「疲労骨折」の疑いがある。二つの疾患は「別物」だが、症状だけでは診断が難しいケースもある。病院での画像診断など詳しい検査をもらい、それぞれの疾患に応じた適切な治療に取り組みたい。田岡病院(徳島市)の大西純二副院長に症状や治療、予防法を聞いた。

シンスプリント、疲労骨折ともに痛みがあるのは、すねの内側。シンスプリントはすねの下部3分の1に発症し、痛みを感じる部分が上下10センチ

後と長い。さらに約40%が両方のすねに症状が出る。これに対し、疲労骨折はほとんどが片方で、痛みも5センチ以下とピンポイントで強いのが特徴だ。「シンスプリントは、強化練習など急激に練習量が増えたり、練習環境が変化したりした場合に発症しやすく、初級〜中級の選手に多い」と話す大西副院長。一方、疲労骨折はある程度の運動がこなせる中級者以上に起こりやすいという。ただ、症状だけでは、どちらの疾患か判断が難しい場合があり、診断を確定させるには骨折しているかどうかを見分けるのがポイントになる。そこで効果的なのが、MRIによる画像診断。発症2週以内だとエックス線では骨の異常が写らない

練習量管理し予防を

⑧

ケースもあるが、MRIであれば骨折の診断が可能だ。痛みがあるのに骨折が見つからなければ、シンスプリントという診断になる。治療は、いずれも保存療法が中心。ただ、シンスプリントは練習量を減らせばトレーニングを続けられるが、疲労骨折はランニングを約1カ月間は休む必要がある。予防対策として気を付けた方がいいのが、日々の練習量を増やしていくことが

大切で、足を休ませる休養日を設けることも重要になる。特に調子が良いときはつい練習し過ぎて知らない間に疲労がたまり、障害につながることも多いので要注意だ。ランニングやジャンプをした際に柔軟に着地できればすねへの負担も小さく、けがをしにくくなる。足の指で「グー、チヨキ、パー」を繰り返す訓練を行うなど、足の筋肉を鍛えるのも発症予防に効果的だろう。

「すねに痛みがあるときは、セルフチェックするにはホップテスト(片足けんけん)が有効です」とアドバイスする大西副院長。シンスプリント患者の半数には痛みがなく、約9割は10回飛ぶことができる。だが、疲労骨折はほぼ全例に痛みがあり、約半数は10回飛べない。両疾患の早期発見、早期治療につなげるためにも、日常的にセルフチェックに取り組もう。

(萬木竜一郎)



すねを疲労骨折した男子高校生のMRI画像。骨折部が白く写っている(田岡病院提供)

シンスプリントと疲労骨折

すねに発症する痛み シンスプリントと疲労骨折の違い

	シンスプリント	疲労骨折
競技レベル	初級〜中級者に多い	中級者以上に多い
発症部位	すねの内側で下部3分の1に発症	すねの内側で上・中・下いずれにも発症
両足での発症	比較的多く約40%	極めて少ない
痛み	10センチ前後と長い	5センチ以下でピンポイントに強い
ホップテスト(片足けんけん)	半数は痛みがなく、9割は10回飛べる	ほぼ全例に痛みがあり、半数は10回飛べない
治療とトレーニング	保存療法。練習量を減らして継続可能	保存療法。約1カ月はランニング中止