

勝利は一勝、健康は一生！

少年少女のスポーツ疾患（その2－整形外科的疾患①）

今回は特に**成長期に多い整形外科的疾患**について、抜粋して解説してみようと思います。

有痛性外脛骨、若年性外反母趾、先天性足根骨癒合症、陥入爪、ケーラー病、フライバーグ(Freiberg)病、軽度から中等度のオーバーユース：成長痛(オズグッドーシュラッター病、骨端症(シェーバー (Sever) 病)、腰痛(椎間板ヘルニア、脊椎分離症、脊柱側彎症)、膝痛(ジャンパーズ・ニー)、過労性脛部痛(シンスプリント)、疲労骨折(中足骨、脛骨)

有痛性外脛骨【足の甲の内側が以前から出っ張っている。バスケットボールをしてから痛むようになり、最近**は歩くだけで痛む。**】

甲の内側に余分な過剰骨(外脛骨)があり痛みの原因となる。外脛骨は20%に見られ、痛みの出る人は意外と少ない。運動量を減らすことが重要だが、突出部が靴で圧迫されることも一因なので、当たらないように靴を改良する。急性期で炎症の強い時期には、局所の安静・ギプス固定する場合もある。

若年性外反母趾【母趾の付け根の内側が痛む。指先が外側に向いている】

治療には、靴の指導や改造、理学・運動療法、装具による保存療法、薬剤やパッチ類による対症療法、手術療法がある。進行性であるが、足の適度な運動により横アーチを崩さないようにして、進行を遅らせる。一度生じた変形を回復させるのは困難であるので、現状維持を図る。

先天性足根骨癒合症【土手の斜面や凸凹道を歩くと、歩き難いうえに足首が痛くなる。】

足首の下にある骨が、骨性・線維性にくっついている状態で、10～15歳ごろ見つかることが多い。足首の安定を図るため外側を高くしたアーチサポートなどを使用し、痛みを抑える。

陥入爪【前から、爪の角が母趾の食い込んで痛かった。2,3週間前から腫れて熱を持ち、じっとしていても痛い。】

若い男性で、スポーツ選手などに多く、母趾の先が赤く腫れて痛み、浸出液や膿の排出を見る。バンドエイドなどを巻くと爪溝が閉じるので使わない。お湯などで暖め循環を良くしマッサージをして血行を保つ。病院で専用のはさみで爪を切ってもらい、適切な処置を受けること。普段から爪は切り過ぎないようにする。

ケーラー病【怪我をした様子もないのに、2,3週間前から足を痛がる。】

4～7歳の男子の多い(4:1)。足根骨のひとつに炎症・変形を生じる病気で、痛みのため歩容が乱れる。治療どころか安静を保たなくても2,3年以内には後遺症も残さず完治する。疼痛があるときは比較的安静を保つようにする。

フライバーグ病【走ったりジャンプすると第2趾の付け根が痛い。歩いている時も踏み返す時に痛い。】

中足骨骨頭の骨端症で、大多数が第2中足骨に発生する。圧倒的に女性に多く(9:1)、発育旺盛でスポーツ活動が活発な13～19歳に発症する。踏み返し時に、第2趾の付け根に痛みがあり、運動で憎悪する。圧痛と腫脹はあるが、発赤・熱感はない。運動量を減らし変形を抑制する装具により治療を行う。痛みは治まるが骨の変形は残る。

次号へ続く