

勝利は一勝、健康は一生！

少年少女のスポーツ疾患（その3—整形外科的疾患③）

前号の続き（全年齢で起こる一般的な整形外科的疾患）

疲労骨折

Jones 骨折：第5中足骨（足の小指側の甲の骨）の基部から少し離れたところの骨折。スポーツによる疲労骨折の場合骨癒合が起こらない場合が多くほとんど手術対応となる。

行軍骨折：バレリーナなどに多い、第2中足骨（足の人差し指の列の甲の部分）の骨折。安静にしていれば治るが、スポーツ選手の場合、安静にできないので自然治癒できないことが多い。痛みの強い場合ギプス固定や硬い足底板の装着をする。

椎間板ヘルニア

脊柱（頸椎、胸椎、腰椎）の椎間板（繊維軟骨）が飛び出した状態。飛び出した軟骨が中枢神経を圧迫し、運動や感覚に障害が出る。症状は障害が起こった部位により異なる。症状が強い場合は手術となるが、軽度であれば飛び出した軟骨は適度な運動によりしだいに消失していくことが最近の研究で認められている。

脊椎分離症

脊椎の関節を構成する突起が折れ、椎体が後方にずれ すべり症となる。選手同士の衝突、転倒などにより生じる。骨折部は自然治癒することはないが、しだいに繊維で補強され固定され、1年前後で普通の運動はできるようになる。

脊椎側彎症

脊柱は正常な状態では前後にS字型に湾曲しているが、横方向には曲がっていない。それが横方向にも曲がる現象で、原因不明なことが多く、成長期後期の女子に多い。脊柱起立筋（背骨を正常な位置に保つ筋）の緊張が左右アンバランスになり硬化した筋の痛み、圧迫された神経の痛みを生じる。治療は筋の緊張を左右整えるなどの対症療法を行う。

【参考】

オーバートレーニング症候群(overtraining syndrome : OTS)

慢性疲労症候群とも呼ばれ、整形外科の疾患ではなく内科の疾患です。約1年以上の長期間のオーバートレーニングによって生じた慢性難治性の消耗性疾患で、中枢神経にまで影響が及んだ状態です。

治療には3か月から1年以上を要する。症状には、うつ 運動機能の低下 易疲労性 筋肉の疼痛 睡眠障害 呼吸困難など。

3カ月以上の休養でも改善しない疲労感と競技能力の低下を呈する。主病態は不明であるが中枢神経、特に「視床下部—脳下垂体系」の異常、脳内神経伝達物質の増加などの内分泌学的異常が見られる。

選手の状態をよく把握し、日々参考にしつつ、是非とも予防しなければならない難治病態である。