

# 今月の健康ナビ Q&A

## 疲労骨折による痛み？

今月号の痛みの相談は50代のランナーの男性から、「整形外科で腰こしの骨の疲労骨折と診断されたが、いっこうに痛みが引く気配がない」というものだ。はたして、この痛みにはどのように対処すればいいのだろうか。さっそく、ソフィア整骨院の古川ふんと先生に聞いてみた。

**Q** 今年1月頃から腰の痛みを感じるようになりましたが、痛みがなかなか引きません。先日、整形外科で受診したところ、骨の表面が盛り上がったところなので、疲労骨折が治癒しつつある状態との診断でした。ですが、疲労骨折にしてもあまりに長引いているように思えます。実際のところどうなのでしょうが。



整形外科医は骨格の構造異常が原因による痛みに関してはスベシャリストですが、筋肉の慢性的な機能異常を診断することは不得手です。慢性的な運動器系の痛みは筋肉の機能異常が原因である可能性が高いので、早めに筋肉治療専門の治療院に行つて施術を受けてみてください。

**A** 1月頃から痛みを感じていたということは、すでに4カ月ほど痛みが持続していることになりそうです。もしかしたら、最初の頃は本当に疲労骨折していたのかも知れませんが、骨折による痛みは長くても数週間しか続きません。したがって、今感じている痛みは筋肉のこわばりによる痛みである可能性が高いと思います。

**Q** 脚全体に痛みや違和感が広がっているような感じがするのですが、これはどういふことなのでしょうが。

**A** 初期の頃の痛みをかばって動いているうちに、ほかの部位への負荷が大きくなり、いつの間にか脚全体の筋肉がこわばってしまったのでしょう。通常の筋肉性の痛みであれば、積極的な治療により1カ月程度で治ります。が、今回は4カ月にわたって痛みが持続しているので、その分、ほかの部位にも負担がかかっていますのでないでしょうか。整

**Q** スポーツ時の足のケガやトラブルを回避するために、足裏の土踏ます部分（アーチ）を鍛えたほうがいいと聞いたことがありますが…。

**A** 時折、そういった話を聞きますが、私見ではさほど関連性はないように思います。それよりも足首や膝の屈伸を少なくしたランニングフォームを心がけてください。それだけでも脚にかかる余計な負担を減らすことができます。



問い合わせ  
ソフィア整骨院  
〒166-0012  
東京都杉並区和田3-58-9  
パークサイド東高円寺1F  
☎03-3314-1276  
<http://www4.ocn.ne.jp/sophias/>



古川ふんと

1973年生まれ。大学卒業後、柔道整復師の国家資格を取得。厳しい研修生活の後、複数の整骨院で分院長を経験。06年12月に、痛み専門・筋肉治療専門の「ソフィア整骨院」を開院