



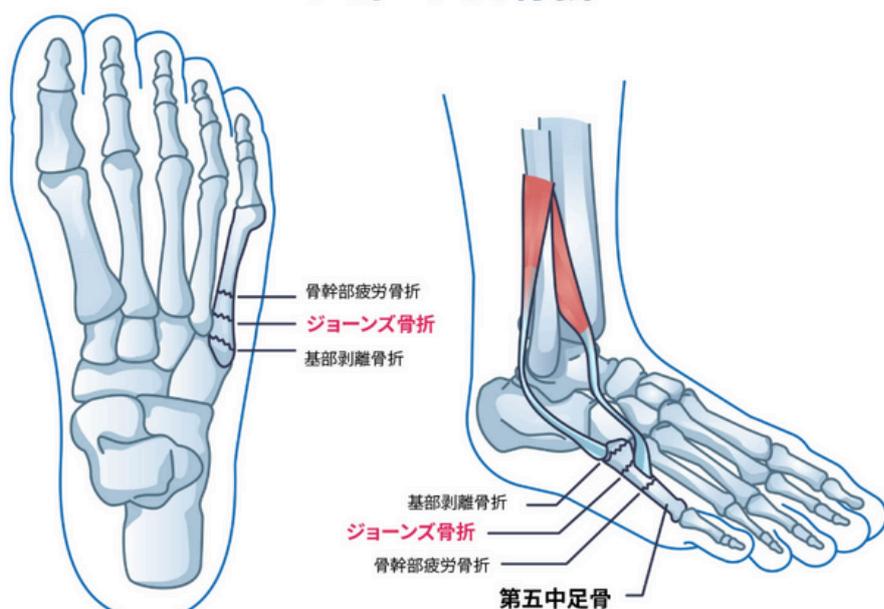
jones fracture

Jones骨折

原因

Jones骨折は、足の外側にある第5中足骨に起こる疲労骨折です。サッカー、バスケットボール、ラグビーなど、ダッシュや切り返し、ジャンプを繰り返す競技に多く見られます。

強い衝撃で折れる通常の骨折とは違い、日々のトレーニングで骨に小さな負担が積み重なることで骨がもろくなり、軽い捻挫や踏ん張り動作でも骨折してしまいます。扁平足やO脚などの骨格的な問題、不適切なシューズ、硬いグラウンド、栄養不足（月経不順やビタミン不足など）もリスクを高めます。



症状

- 足の外側に痛みや腫れが出る
- 初期には違和感や鈍い痛み程度のこともあり、完全に折れてから気づく場合もある
- 運動を続けると悪化し、再発しやすい



診断

診察やX線検査で骨折部位を確認します。骨が盛り上がって白く映る（骨が固くなった部分）などの所見も見られます。MRI検査は炎症の有無や疲労骨折の早期診断に有効です。

治療

- 保存療法

安静や固定で骨癒合を待ちます。ただし治癒に時間がかかり、再発リスクが残ります。

- 手術療法

骨の中にスクリュー（チタン製のねじ）を入れて補強します。これにより骨への負担が分散され、再発予防につながります。手術後は6週ほどでジョギング再開が可能で、2～3か月で試合復帰できることが多いです。

予防

- 外側に過度な荷重がかからないようフォームや体の使い方を改善する
- 足に合ったシューズを選び、硬いグラウンドでの過度な練習を避ける
- ビタミンやミネラルを含む栄養バランスを整える
- チーム全体で予防の啓発を行う
(ストレッチやトレーニング管理の徹底)

