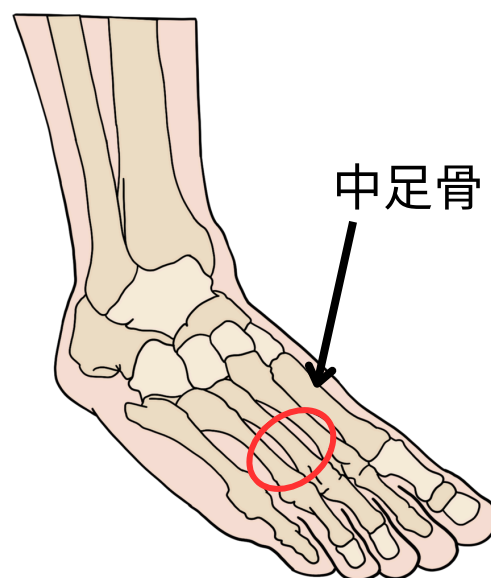


Metatarsal stress fracture

足部中足骨疲労骨折

原因

中足骨疲労骨折は、ランニングやジャンプなど足に繰り返し強い負担がかかることで起こります。特に、足のアーチがつぶれて衝撃を吸収できなくなったり、筋肉の疲労でサポート力が落ちたりすると、骨に小さなヒビが入りやすくなります。第2・第3中足骨に多くみられ、10代の成長期の子どもや部活動を行う学生に多いのが特徴です。成人でも強度の高いスポーツを続けると発症することがあります。



症状

初期は足の甲（足背部）に違和感や軽い痛みを感じます。運動を続けると徐々に痛みが強くなり、腫れを伴うこともあります。痛みのためにシューズを履くのがつらくなったり、歩行時にも痛みが出てきます。放置すると骨折が進行して治りにくくなる可能性があります。



足部中足骨疲労骨折

診断

診察とX線（レントゲン）検査によって診断します。初期では画像に映らないこともあり、その場合はMRIなどを使うこともあります。痛みの場所や腫れの有無を確認することも大切です。

治療

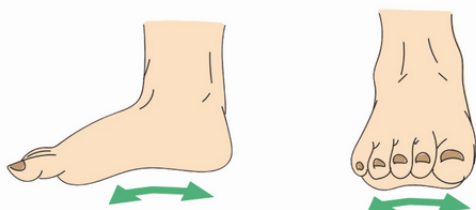
治療の基本は安静と運動制限です。

- 軽症例では、アイシングや運動中止による保存療法が中心となります。
- 骨折線がはっきり見える場合や強い痛みがある場合は、ギプスや装具で固定することがあります。
- 多くは自然に回復しますが、無理に運動を続けると治癒が遅れたり再発の原因となるため、適切な休養が必要です。

予防

- 自分の足に合ったシューズを選ぶ
- インソールを使って足のアーチをサポートする
- 練習の量や強度を調整し、オーバーワークを避ける
- 栄養不足（カルシウムやビタミンDなど）を防ぐ

足の甲に痛みを感じたら、早めに整形外科を受診することが、スポーツ復帰への近道になります。



足のアーチ



インソール

