# 安井鍼灸整骨院 NEWS VOL. １２１（１０月）

こんにちは。安井鍼灸整骨院です。今回は、ジョーンズ骨折についてです。

## Jones 骨折とは？

第 5 中足骨疲労骨折は、サッカー、バスケットボール、ラグビーなど素早い動きを繰り返して行うスポーツの競技選手によく発生します。発生要因は一つの原因ではなく、様々な因子が関与していると考えられておりますが、欧米と比較して日本人に発生しやすいと言われております。

## 何故発生するのか？

疲労骨折は、一度の強い衝撃が骨に加わって骨折してしまう通常の骨折とは異なります。日々のトレーニングで骨に疲労が蓄積した結果として骨が脆くなってしまい、通常では骨が折れないような軽い捻挫や片脚で踏ん張るなどの動作の際に、骨が折れてしまいます。骨が脆くなっていく過程で、痛みを感じる（前兆）選手もいれば、特に痛みは感じず完全に骨折してしまってから疲労骨折に気付く選手もおります。疲労骨折の治療は保存療法が原則と考えられていますが、保存療法の場合、スポーツ復帰までの期間が極めて長く、また治療成績も安定していないため、トップアスリートや早期に確実なスポーツ復帰を望む場合は、必ずしも保存療法が第一選択になるとは限りません。疲労骨折の原因には、トレーニング内容と伴に、アライメント異常（O 脚など）などの骨格的問題が関係していますが、骨格的な問題が大きい場合、保存療法によって一時的に治癒したとしても、骨格的問題は改善されないため再発のリスクが残ります。

## 予防は出来るか？

第 5 中足骨は足の外側にある骨ですので、特に体重を足の外側にかけた時に骨にしなりやねじれの力が強くかかります。そのため、この疲労骨折のリスク因子としては、外側へ荷重しやすい方や固いグラウンドでハードなトレーニングをする事、不適切なシューズの選択など、個体の因子（身体のつくりや足の使い方の癖）と環境の因子が挙げられます。また、ビタミンやミネラルをはじめとした栄養状態の不良や月経不順なども骨を弱くする要因となります。

## 治療

この骨折は、難治性（なんちせい）骨折で治りにくいと言われております。その最大の理由は、一度骨が治っても、スポーツ活動を再開するともう一度骨折してしまう事が多い（再発）からです。繰り返しになりますが、疲労骨折は骨への軽いダメージが蓄積する事によって生じますので、骨が一度ついても、疲労が蓄積する要因を取り除かずにスポーツ活動を再開してしまうと、同じ経過の繰り返しとなってしまいます。特に若い選手にこの骨折は生じやすいですが、若い選手ほど同級生やチームメイトと一緒にプレーできる時間は限られておりますので、疲労骨折が再発するとその治療のためにプレーできない期間は 6~12 か月と非常に長い期間を要する事もあり、

大変な損失となります。そのため、再発を予防する事がこの骨折の治療の最大の目的となります。

## 安井鍼灸整骨院の治療法

安静…免荷による安静や消炎鎮痛薬による炎症軽減、外用薬の塗布・貼付など行います。

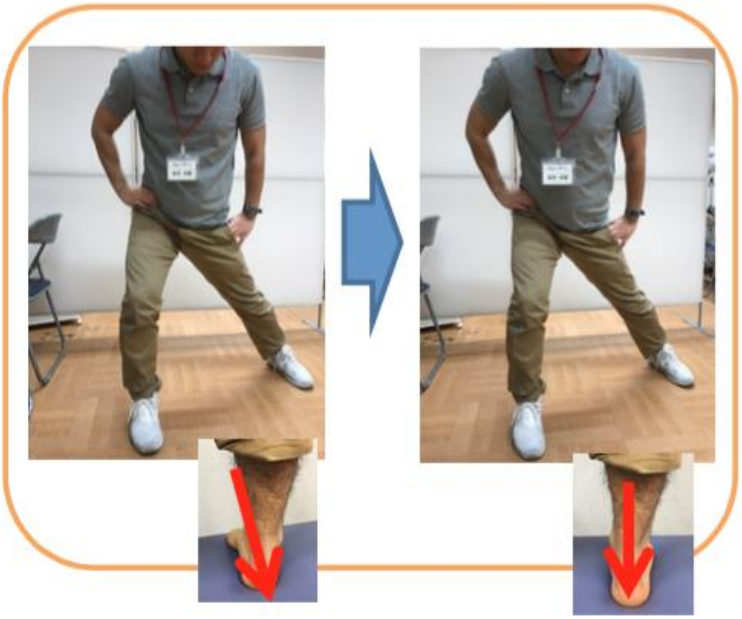
運動療法…症状にあわせてプログラムを組みます。

物理療法…超音波などを使い、骨癒合を促します。

関節可動域訓練…安静によって生じる、足趾や足関節の拘縮を予防します。

筋力増強運動…タオルギャザーやチューブトレーニングなど行い、患部や患部外の強化を行います。

動作訓練…フットワークの矯正(小指側への偏った荷重などを修正していきます。)



**小指側へかかっている体重を親指にかけることで、骨折部へのストレス軽減を図ります。**

安井鍼灸整骨院　０７８－９９５－９４６１　新患の方は、来院前に予約の御協力をお願いします。

9：00～12：00　16：00～21：00(月～金)　８：３０～13：00　16：00～20：00(土)

駐車場正面に２台　キッズスペースあり　夜２０：３０まで受付　詳しくはHPをご覧ください。

兵庫県明石市大久保町大窪１９２１番地の１クレージュ山手１０１号(カラオケまねきねこ横)