

## 持久系スポーツによる膝・下腿の障害

吉矢 晋一

兵庫医科大学 整形外科

スポーツ障害をその成り立ちからみると、運動により組織に加わる負担が、その組織の耐久性・強度を上回った状態で生じます。ジョギングなどの持久系スポーツは安全で効果的な運動として、年齢層を問わず広く行われていますが、特に中高年齢層では個々の組織に加齢に伴う変化も出てきているので、通常の運動量でも問題が発生することがあります。以下膝・下腿における個々の障害とその予防について述べます。

### 【膝関節および関節周囲の障害】

膝周辺のオーバーユース障害としては、内外側の靭帯やその付着部の障害（腸脛靭帯炎、鵞足炎）や膝前面痛が見られます。中高年齢者で最も問題になるのは、加齢に伴う変形性膝関節症です。対処・予防としては単に走る量のみでなく、シューズや路面の選択も重要な要素となります。内反膝変形のある人には足底敷板（シューインソール）を処方することもあります。下腿の障害はシンスプリント（medial tibial stress syndrome）、疲労骨折、コンパートメント症候群などがあります。中高年齢の女性では骨粗鬆症による骨強度の低下が疲労骨折の発生要因になる場合があります。その場合は通常の運動量でも発生することがあり、注意が必要です。また下腿の障害は足関節・足や膝など他部位のアライメントの問題が発生に関わることもあり、そういった観点からの評価も重要です。