

Vol.199

院長 関の

Face to Face

2025年1月1日発行

骨折というと基本的には原因が思い浮かぶものですが、思い当たることがなく、動いている時に違和感や軽い痛みを感じ、そのうちよくなるかもと放置していたら実は疲労骨折だった。：ということがあります。整形外科を受診したとしても骨折線がレントゲンに写らず見落とされることもよくあります。しっかりと触診することで圧痛や腫れ等を

# 鑑別が難しい疲労骨折



見極め、MRIを撮ることで診断が確定する場合があります。疲労骨折は主に下肢に発生し、鑑別が難しいことがあるのです。箱根駅伝の中継でランナーの疲労骨折がニュースになることがあります。マラソンランナーに多く見られるように、疲労骨折を起こしやすいリスクファクターは次のようなものがあります。軽微な外力が繰り返し加わるスポーツ・距離を増やしたり、坂

道や階段など負荷の高いトレーニング・不適切な靴の使用・月経不順や無月経・ダイエット・栄養失調・走りすぎ：：などです。マラソン以外では・体重増加やダンベルなど急激に負荷を上げることもしょろしょろつながらります。もしかして疲労骨折かな？と思ったら一旦運動は中止して、リスクファクターを減らします。腫れがなければ冷やさず温めて循環をよくします。鍼灸で患部を治療し、整体で筋肉・骨格のバランスを整え、正しい身体の使い方ができるようにします。酸素カプセルも骨を再生する強い味方です。

関 修一(せきしゅういち)

健育会 東銀座整骨院・整体院・

鍼灸院・マツサージ院 院長

代替医療の総合治療院としての

確立を目指す。タイトルのFace

to Faceは「患者さん自身と向き

合って患者さんの症状と闘う」こ

とを願ってつけた

※毎月一日の発行です