

こちら
子どもスポーツ診療室

運動中に転倒したり、ひねったりの際、骨にダメージを受けて起きる骨挫傷。中には治療が必要な靭帯損傷などを伴っているケースもあるだけに、注意が必要だ。徳島大学病院整形外科の高砂智哉特任助教に、症状や治療法を聞いた。



高砂智哉特任助教

人の骨は、内部にあるスポンジ状の組織「海綿骨梁」を、表面の「骨皮質」と呼ばれる硬い層で覆う構造になっている。骨が完全に断裂したら骨折、骨皮質を傷めると「骨にひびが入った」状態となる。これに対し、骨挫傷は、骨皮質が無傷で海綿骨梁にダメージを受けたけがを指す。

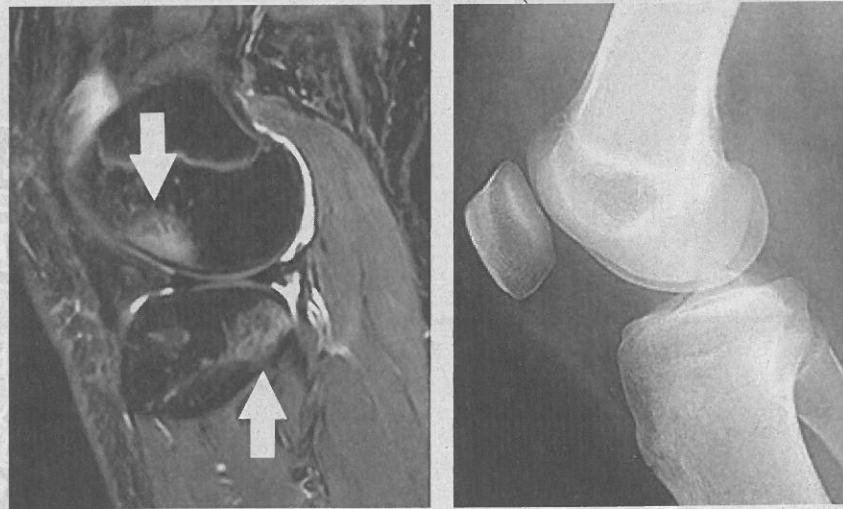
骨挫傷

骨挫傷になりやすいのは、柔道やラグビーといったコンタクトスポーツだ。転倒や選手同士の接触で強い衝撃を受けた際に起きる。主な症状として、患部に鈍い痛みや熱感、腫れが出る。骨折ほどの痛みはないとはいえ、押さえたり、体重をかけたりすると強い痛みを感じる。1〜2週間が過ぎても痛みが引かなければ、骨挫傷を起している可能性がある。初期治療では、しっかりとアイシングを行い、安静にする。骨挫傷単独のけがなら、1〜2カ月程度で痛みは改善する。後遺症の心配もほとんどなく、通常は費用と時間のかかるMRI検査まで受ける必要はない。

痛み続くなら精密検査を

30

【左】バレーボールの練習中に右膝をひねり、骨挫傷（矢印）を負った女子選手のMRI画像
【右】エックス線画像では異常がないように見える（高砂特任助教提供）



ただし、痛みが残っているのに我慢してスポーツを続けてはいけません。骨挫傷は、靭帯損傷など他の外傷を伴っていることが少なくないから。典型的には、膝を強くひねって膝関節の前十字靭帯を損傷し、大腿骨（太ももの骨）と脛骨（すねの骨）が強く当たったケースだ。MRIを使うと、骨挫傷の位置や程度が確認でき、大腿骨と脛骨がどのように接触したかが分かる。このため、診断時に靭帯を傷つけた経緯や、他の損傷部位などを推測する手掛かりになる。骨挫傷単独の損傷なら、痛みが改善すれば早期にスポーツ復帰が可能だ。しかし、靭帯損傷などを伴う場合は、装具の着用や手術といった治療が必要になってくる。高砂特任助教は「痛みが持続するときは、エックス線検査で異常がなくても競技に復帰せず、精密検査を受けてほしい」と話している。（山口和也）

＝おわり