

今日のストレッサー

明日の病気



すよ」と、アスリート気取りだ。そんなAさんの左の足の甲に痛

みが出た。症状は「走ると痛い」から「歩くとき痛い」に進展し、一週間後には「何もしなくても痛い」に増悪。整形外科を受診し、エックス線検査を受けたところ、足の中指の中ほど、甲のあたりの骨が「コブラの頭」のように膨らんでいるのが見えた。診断は「疲労骨折」だ。

「ランニングブームを背景に、患者は増える一方です」と語るのは東京・板橋区にある「常盤台らいおん整形外科」院長の小崎直人医師。「走らなければ…」という強迫観念を背負い込むタイプに多く見られると警鐘を鳴らす。「エックス線で骨が膨らんで見えた時点でしっかり休養を取れ

相変わらずのマラソンブーム。本来健康にいいはずのランニングだが、それには限度がある。無理して走り過ぎると、逆に健康を害することも。今回はそんな「行き過ぎランナー」が疲労骨折をするまでの物語。

Aさん(47)は走歴5年のオヤジランナー。ダメ元で応募した東京マラソンに当選したことをきっかけに走り出した、典型的なわかランナーだ。

しかし、「にわか」も5年続くと立派な趣味だ。当初84kgもあった体重は、今では60kg台前半で推移し、それに応じてタイムも徐々に短くなってきている。

今年は奮発して暮れのホノルルマラソン参加を決めたAさん。夏から走り込み強化に努め、9月の総走行距離は220kmを超えた。ちよっと無理し過ぎだが、当人は「走らないとストレスになるんで

疲労骨折



イラスト・メソポ田宮文明

ホノルルマラソンめざし走り込み気づいたら足の甲がコブラの頭

ホノルル行ったら骨折する?

それでも走らんと
サ洛ち着かん
よね

は、1カ月程度の安静でランニング再開も可能ですが、無理して走り続けるとポキンと折れてしまいい、こうなると2〜3カ月は走れなくなります。超音波治療で治療効果を高めることは可能だが、それでも無理は禁物。小崎医師は、走り過ぎだけでなく、ランニングフォームに問題があることも多いと指摘する。いずれにしてもホノルルマラソンまで2カ月を切っている。30万円近い旅行代金は払い込み済み。出場できるのか、あきらめなければならぬのか…。彼のストレスは貯まるばかりだ。

(長田昭二)