

## 疲労骨折にならない為のケアと栄養！

疲労骨折とは、通常では骨折が生じないような弱い外力が同じ部位に繰り返し加わることで生じる骨折のことをいいます。骨に小さなヒビが入り、ヒビが進んでいくと完全な骨折に至る場合もあります。2月のコラム「腰椎分離症」も疲労骨折の一つです。腰の他に疲労骨折が生じやすいのは体重の負荷がかかる**脛骨（すねの骨）、中足骨（足の甲）**であり、全体の約50%を占めると言われています。



### 「疲労骨折の原因」

#### ① トレーニングによる過負荷による疲労骨折

疲労骨折の最も多い原因はトレーニングによって繰り返し骨に外力がかかる事です。トレーニングメニューがハードになったり、練習環境が変わったり、靴が変わったりとこれまでにない負荷がかかる事によって生じやすくなります。身体の柔軟性や筋力不足も影響すると言われています。

#### ② 骨に必要な栄養不足

骨は常に壊されて新しいものが再生されています。これを骨のリモデリングといいます。カルシウムやビタミンなど骨に必要な栄養素が不足する事で骨が弱くなり衝撃に耐えることができず、疲労骨折をしやすくなることもあります。

### 「疲労骨折の予防」

#### ① オーバートレーニングを避ける

トレーニングを開始する時は徐々にトレーニングの量を増やしていき、急に量を増やさない。また、痛みがあるのに無理してトレーニングを続けない事も大切です！



#### ② 定期的な靴やシューズのチェック

地面が硬い場所でトレーニングをする場合、足に合っていないシューズの使用や靴底がすり減ったシューズでは骨に強い衝撃がかかり注意が必要です。また、靴の中敷きも薄くなると衝撃を吸収する力が弱くなってしまふ為、定期的にチェックを行いましょう！

#### ③ ウォーミングアップ&クールダウン

トレーニング前にはストレッチをして動きやすい状態でトレーニングを行い、トレーニング後には筋肉を柔らかくする為にストレッチを行って骨にかかる負担を減少させましょう。

ストレッチは疲労骨折だけではなく様々な故障に対して予防をすることができますので、取り入れましょう！

#### ④ 骨を強くする為の食事

タンパク質に含まれるコラーゲンはカルシウム・リン・マグネシウムなどのミネラルが組み合わされて骨の強度・弾力・耐性を作り出しています。普段の食事からタンパク質に加え、カルシウム・リン・マグネシウムなどのミネラルを積極的に摂取して、強い骨を作りましょう！

※加工食品や保存料に含まれるリンは過剰摂取すると、カルシウムの吸収を阻害するので摂りすぎに注意が必要！

### マグネシウムの多い食品



大豆、油揚げ、納豆



青のり、ひじき、わかめ



きくらげ、干し椎茸



切り干し大根、枝豆、オクラ、ほうれん草



アーモンド、カシューナッツ、ゴマ

### 【コラム提供企業情報】

株式会社 New Support スポーツサポート事業部  
担当：スポーツトレーナー（理学療法士） 羽田野



<公式HP・LINE公式アカウント>

