



「Dr 林の足のお悩み相談室」からの抜粋

「第5中足骨の怪我」

前回は足首のねんざの話をしました。今回は足首をひねったときに足首のけがと一緒に起こることがある「第5中足骨骨折」という中足の骨折の話です。足首のねんざをしたときに、足首だけでなく足の甲の外が痛かったり腫れている場合はこの可能性が高いので、足首だけでなく、中足のレントゲンが別途に必要になってきます。

第5中足骨の骨折の場合、大きく分けて2つのタイプの骨折があり、同じ第5中足骨の骨折でもおよそ1cm違っただけで、治療法が大変異なってきますのでどちらのタイプであるかの診断が治療前にとっても大事になってきます。

まず最初のタイプは、俗に「下駄骨折」と呼ばれる「はく離骨折」のタイプで、治療はたいてい「非手術的」なものです。足をひねった時に、「スタイロイドプロセス(矢印参照)」と呼ばれる第5中骨の付け根の外に大きくでっばった骨の部分についている腱が引っばられて起こる骨折です。ただ、この部分の骨は循環もよく、治りの早い骨折ですので、スキーブーツを履いて4～6週間固定さえしていれば、松葉杖なしで即体重を乗せて歩いても大丈夫な骨折です。

一方、「ジョーンズ骨折」(写真参照)は、スタイロイドプロセスから約1.5cm上の骨折で、この場所は栄養血管の関係で癒合しにくく、手術なしでは治りにくい骨折です。ですから、治療法は高齢・糖尿病など手術が向かない層を除き、「手術的治療」になります。手術後も癒合するまで、体重をまったく乗せない松葉杖の生活が約2ヶ月、普通の生活に戻るまでには全治3～4カ月を要す大変厄介な骨折です。

