

<シンスプリント>

新しい環境でスポーツを始めると、練習量や環境が変わることによって起こるスポーツ障害があります。代表的なものの中に シンスプリントと呼ばれるものがあります。

シンスプリントとは、ランニングなどによりスネの内側の中1/3から下1/3にかけて生じる痛みの事を言います。

発生年齢は10代から40代、特に16歳から17歳に多く女性に男性の約1.5倍の発生頻度があります。

シンスプリントを起こしやすいスポーツは 陸上競技・バスケットボール 最近ではアソビなどに見られています。

高校や大学の新生部員や合宿などで練習量が増加した時に発生することが多いので、夏に向け注意が必要です。

原因として、シンスプリントの発生部位あるスネの内側中1/3から下1/3にはヒラメ筋（つま先立ちする時に使う筋肉）が付着しており、この筋肉の張力が大きな原因とされています。

他には、筋肉の機能低下と柔軟性に低下、硬い地面の上を繰り返すランニング、足に合わない靴をはいてスポーツをするといったことが上げられます。

シンスプリントになってしまったら練習前後にはストレッチをしたり、競技の後に熱感があったらしっかりアイシングをする事が必要ですが、1番の治療法は休息を取ることです。

良く似た症状で脛骨の疲労骨折がありますが、シンスプリントは広い範囲に痛みが出るのに対し、疲労骨折は比較的限局された範囲に痛みが出ることが多いです。鑑別が難しい怪我なので、お近くの整形外科に早めに受診することをおすすめします。