

成長痛、ひょっとして・・・

夜寝ているときお子さんが「足が痛い」と泣いて起きたことはないでしょうか？朝になると元気に走っている。たびたびあるので病院に行ったら「成長痛」って言われました・・・。今回は成長痛についてご説明。

成長痛、①夕方から朝にかけての安静時に痛みを訴える②日中は無症状③痛みを訴える場所に腫れや熱感を認めない④レントゲンなどで整形外科的異常を認めない、が診断基準です。実は骨が伸びるときに痛みを伴うことはなく、「成長痛」という呼び方は正しくないと言われています。では、なぜ痛みを訴えるのか？はっきりとした原因はわかっていますが、運動量の多かった日の夜に痛みが出ることも多く、疲労性の要因、転居や母親の出産後にみられたりするため環境的な要因が言われています。

実は最近、これまで「成長痛」だと考えられてきた痛みのうち、一部が「むずむず足症候群」であることが解ってきました。むずむず足症候群は成長痛と同じように夜間など安静時に足を主体に動きたい衝動感、不快な感覚が発生し、動かしたり、さすったりすることで症状が改善します。脳内ドーパミンの関係が取りざたされていますが、こちらもしっかりとした原因は不明です。むずむず足症候群の子は「足が痛い」といった訴えの他、「足がむずむず、もじよもじよする」といった訴えがあります。

成長痛に対しては特別な治療はありませんが、むずむず足症候群には治療法があります。成長痛、自然経過で改善することも多いですが、痛みが強い、頻度が多い場合は「むずむず足症候群」の可能性もあります。ひょっとして・・・と思い当たる方は、是非かかりつけの先生にご相談下さい。