https://printo.it/pediatric-rheumatology/JP/intro

四肢痛症候群

版 2016

6.良性の過剰運動症候群（BHS）

6.1どんな病気ですか？
過剰運動症とは、柔軟性がありグラグラする関節を指していいます。関節弛緩症ともいいます。痛みを訴える子どももいます。 BHSは、関節可動域が広すぎるために生じた四肢の痛みであり、いかなる結合組織疾患とも関連がありません。BHS
は病気というよりは正常な変化の一種です。

6.2頻度は？
BHS は小児や若者では普通にみられる状態で、10歳未満の小児の10〜30%にみられ、特に女子に多いようです。
その頻度は年齢とともに減少し、しばしば家族内に同様な症状の子どもがいます。

6.3主な症状は？
過剰な運動は、夕方から夜にかけて、膝・足・足首に断続的で深刻な痛みをもたらします。ピアノやバイオリンなどを弾いている子どもたちには、その代わりに指の痛みが出現します。
身体活動や運動が痛みを引き起こし悪化します。稀には、軽い関節の腫脹がみられます。

6.4診断は？
診断は関節可動性を数量化し、他の結合組織疾患を除外する診断基準に基づいて行われます。

6.5治療は？
治療が必要なことは稀です。もし子どもがサッカーや体操のようなある特定の反復刺激のあるスポーツをして、捻挫や関節痛を繰り返す場合、筋肉の強化と関節保護（柔軟で機能的なサポーターやテーピング）を使うとよいでしょう。

6.6日常生活は？

BHSは加齢で消失する傾向がある良性の病状です。
家族が普段の生活を妨げることは逆に良くありません。
子どもたちが興味のあるスポーツを含めて、普段の活動を続けるよう促しましょう。