



<https://www.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います。関節弛緩症ともいいいます。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。