

子どもの健康・体力づくり 成長期のけが

横浜市スポーツ医科学センター 整形診療科長 清水 邦明



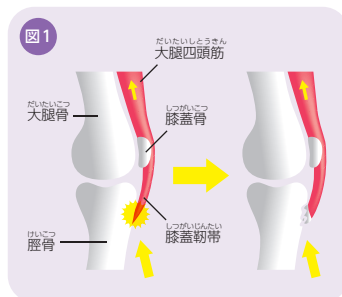
成長期には、大人では発症しないその年代特有のけががあります。その中には一度の大きな外力によるけが(外傷)もありますが、成長線を含む骨の強度が弱いために起こる、繰り返しの力・オーバーワークによるけが(障害)の方が生じやすいと言えます。「成長期のけが」と言うと、「成長期を過ぎれば治るだろう」と誤解されやすいですが、中には発症早期に的確な診断・治療を受けるかどうかで、その後の経過が大きく変わってくるけがもあります。今回は成長期における代表的なスポーツ障害について解説します。

1. オスグッド病

スポーツを行なっているお子さんの発症率は高く、多くの方が名前を聞いたことがあると思います。膝の下の部分が出っ張ってきて痛みを伴う障害です。太もも前面の筋肉[大腿四頭筋]の力をすね[下腿]に伝える丈夫な腱[膝蓋腱]がお皿からすねの骨の近位に繋がっていますが、このすねの骨への付着部が障害発生部位となります。付着部[脛骨結節]は成長に伴い、軟骨→骨端→骨と変化していきますが、軟骨ならびに骨端の時期は弱く、膝蓋腱による繰り返しの牽引力で徐々に剥がされてしまいます。

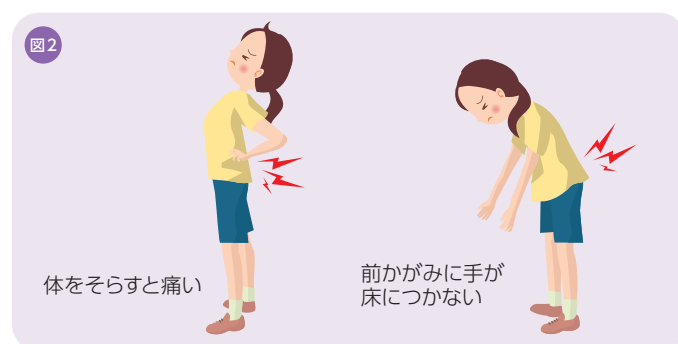
成長期、特に急激に身長が伸び始める頃は、骨の伸びに筋肉の柔軟性や強さが追いつかなかったり、筋肉を使うバランスが崩れたりしやすいために、腱の付着部にストレスが集中するのです。剥がれかけた脛骨結節の軟骨や骨端が最終的に再癒合すれば、痛みは残らないことが多いですが、もし完全に剥がれてしまったら、成人してから骨片周囲に炎症・痛みが残ります(図1)。

多くの場合、脛骨結節が隆起してくる前に、本人は痛みや違和感を感じ始めます。その段階で診断を受けることが非常に大切です。明らかな剥離が生じる前であれば、短期間の安静やリハビリで治ることが期待できますが、剥離を生じた後では、時間もかかり、遊離骨片化を防げないこともあります。お子さんが「ひざ下が痛い気がする」と言ったら、すぐに整形外科を受診しましょう。



2. 腰椎分離症

成長期にスポーツを行なっているお子さんには腰痛も高頻度で生じます。この中で多いのが、疲労骨折である「分離症」です。成長期に長期間腰痛が続く患者さんの1/3から1/2はこの分離症を生じているとも言われています。分離症は腰椎の一番下の部分(第5腰椎)に生じることがほとんどで、特に腰を反らせる(後屈する)動きで痛みが強くなるのが特徴的です(図2)。



私たちにとって、
地域社会は
かけがえのない
パートナーです。

Coca-Cola East Japan

コカ・コーライストジャパン株式会社

<http://www.ccej.co.jp>

Coca-Colaとコカ・コーラは、The Coca-Cola Companyの登録商標です。

かなり進行しないと単純X線(レントゲン)では判りにくいことが多く、また診断されても治りにくい(骨折部の癒合が得られにくい)疲労骨折の一つですが、発症後早期に診断がつけば、癒合が得られる可能性は高くなります。1週間以上腰痛が続く場合は整形外科を受診しましょう。そして、仮にレントゲンで「異常なし」と言われても、3週間以上続くようなら詳しい検査(MRIやCT)の相談もしてみましょう。骨癒合を目指す場合には3か月以上の安静・コルセット装着が必要となります。

3.野球肘

野球少年では投球側の肘内側痛が高頻度に発生します。前述のオスグッド病と同様に、弱い軟骨や骨端部分に、投球動作で繰り返し使う筋肉のストレスがかかり、軟骨や骨端が剥がれて痛みを生じます(図3)。

野球肘の発症には、体全体のバランスや投球フォームが強く関係することが判っており、逆にそれらの問題点が修正されれば、多くの場合1か月前後で投球再開が可能になります。投球フォームチェックなどは、専門的な見方が必要であり、専門施設の受診が望ましいです。

図3

投球時や投球後に肘が痛くなります。肘の伸びや曲がりが悪くなり、急に動かせなくなることもあります。



スポ医科 情報

ランニング測定

フルマラソンなどの完走や記録向上を目指すランナーの方をサポートします。今のランニングレベルの把握やトレーニング効果のチェックができます。詳しくは、ホームページまたはお電話でお問合せください。

会場 横浜市スポーツ医科学センター

料金 6,200円

TEL 045-477-5050

URL http://www.yspc.or.jp/ysmc/consultation/checkup_for_athletes_3.html



ビーコル日誌

横浜市スポーツ医科学センター理学療法士

たまき たつや
玉置 龍也



第16回 メディカルチェック

11年間別々の道を歩んできたNBLとbjリーグが合併し、今秋いよいよB.LEAGUEとして開幕しました。新リーグの並み居る強豪との戦いに向け、去る7月にチーム強化のため、8名が新たにビーコルに入団しました。この時期は、メディカルチェックの実施と調整で慌ただしくなります。

内科では安静時や運動時の心電図検査、心臓の超音波画像検査、胸部のレントゲン検査などを行い、スポーツ中の突然死の問題をできるだけ未然に防ぐスクリーニングを行います。心臓の検査で重大な問題があれば、引退が勧告されることさえあります。たとえ前年にプレーしていても新たに問題が見つかる場合もあるのです。

整形外科では、整形外科医師がけがの既往に応じてレントゲン検査やMRI検査を実施し、理学療法士がアライメント評価や運動パターンの確認を行います。特にアライメントや動きに問題があると慢性障害に直結することは、以前に書いた通りです(vol.47-50)。ビーコルでは、現状の痛みの改善を図りながら、アスレティックトレーナーと相談してプレワークアウトエクササイズ(選手別に組む練習前の運動)や日頃のケアの方針を立て、シーズンを通したコンディションの維持、向上を図ります。

スポーツを続ける上で、自らの体の状態を把握するのは非常に重要です。スポーツ医科学センターでは一



複数名同時に運動負荷試験を受ける選手

般の方向けのサービス(SPS)もあります。一度ご自分の体をチェックしてみるのもよいと思います。



ICI 石井スポーツ 横浜店

石井スポーツは「山とスキーの専門店」として50年以上続けております。初心者さんからベテランさんまで、しっかりサポートいたします。

- ◆ 毎月登山学校を開催(講師・下越田功ガイド。机上と実技)
- ◆ 毎月ノルディックウォーキング講習を開催(レンタルポールあり)
- ◆ 通年スキー用品の取り扱い。修理・加工・チューンナップを受付中。

〒231-0021 神奈川県横浜市中区日本大通7番地 日本大通7ビル1F

営業時間 平日 10:30~20:00
日祝 10:30~19:00

定休日 不定休

TEL:045-651-3681 FAX:045-651-3682
E-mail:yokohama@ici-sports.com

