

成長期のスポーツ障害と予防



すこやか FAX 相談増刊リーフレット

しょうがい スポーツ障害ってなに？

スポーツ障害とは、スポーツをすることにより、体の同じ部位を使いすぎて疲れがたまり、その部位の痛みがなかなか取れない状態を言います。多くは使いすぎ、やりすぎが原因です。

かた しょうがい 【肩の障害】

1) やきゅうかた 野球肩（リトルリーグショルダー）

とうきゅうどうさ く かえ しょうわんこつ かたかんせつ ちか ぶぶん
投球動作を繰り返すことにより、上腕骨の肩関節に近い部分の

こったんせん ほね せいちょう ばしょ そんしょう お しょうたい い
骨端線（骨の成長する場所）に損傷が起こった状態を言います。

こったんせん ひら
骨端線が開いてきてしまいます。

ふっき きかん げつかん げつかん かんぜんあんせい
復帰までの期間：2か月間（1か月間は完全安静）



2) すいえいかた 水泳肩（スイマーズショルダー）

かたかんせつしゅうい まえがわ けん ほね じんたい はっせい
肩関節周囲の前側の腱が骨や靭帯とこすれることにより発生する

しょうがい い 復帰までの期間：3週間

ひじ しょうがい 【肘の障害】

1) やきゅうひじ ないそくかた 野球肘：内側型（リトルリーグエルボー）

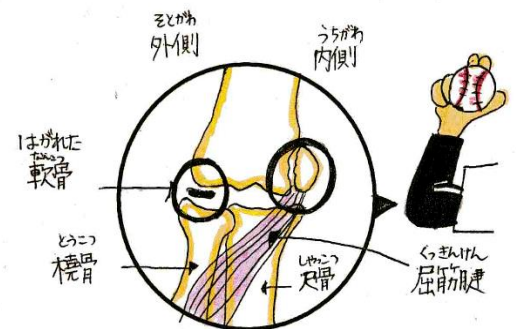
とうきゅうどうさ く かえ お ひじ うちがわ せいちょう
投球動作を繰り返すことによって起こる肘の内側の成長

なんこつ しょうがい ひじ うちがわ てくび ゆび ま きん つ
軟骨の障害です。肘の内側には手首や指を曲げる筋が付いて

どうぶ どうきゅう しょき かそくき つよ ひ ば
います。同部は投球の初期から加速期にかけて強く引っ張られ

しょうがい お
そのために障害が起こるのです。

ふっき きかん しゅうかん しゅじゅつ ばあい げつかん
復帰までの期間：6～9週間（手術した場合6か月間）



2) りだんせいこつなんこつえん やきゅうひじ がいそくかた 離断性骨軟骨炎（野球肘：外側型）

とうきゅうどうさ く かえ ひじ そとがわ どうこつ しょうわんこつしょうとう ほね しょうとつ なんこつ
投球動作の繰り返しによって、肘の外側の橈骨と上腕骨小頭という骨の衝突によって、軟骨の

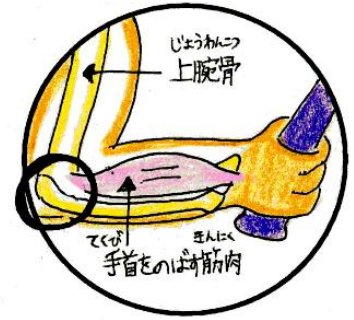
いちぶ しょうたい い
一部がはがれる状態を言います。

ふっき きかん げつかん げつかん あんせい
復帰までの期間：3～6か月間（3か月間は安静）

3) **テニス肘 (上腕骨 外側上顆炎)**

肘の外側には手首や指を伸ばす筋がついています。これらの筋群の
使いすぎによって起こる肘の外側部の炎症を言います。

復帰までの期間 : 2~8週間

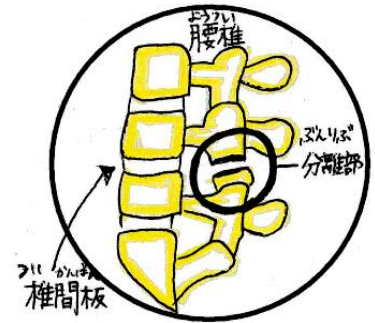


【腰椎の障害】

1) **腰椎分離症**

スポーツによって体をそらす(背屈する)運動が繰り返されることにより、
腰椎の後方の部分である椎弓部に圧迫力がかかり、その結果として、
椎弓部に亀裂(一種の疲労骨折)が発生した状態を言います。腹筋、背筋の強化が大切です。

復帰までの期間 : 1~3か月間

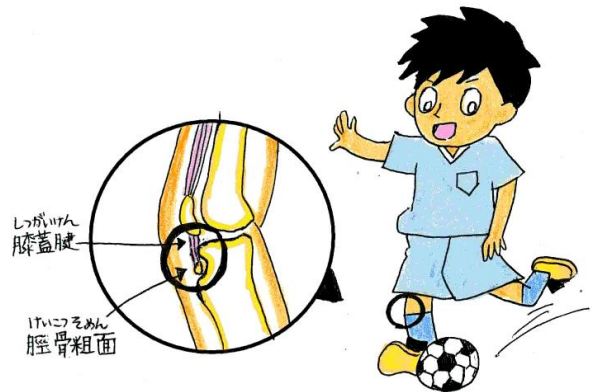


【膝周囲の障害】

1) **オスグット病**

膝下にある脛骨粗面に、膝蓋腱を介して繰り返し引く力が加わって発生する成長軟骨部の障害です。

復帰までの期間 : 2~4週間



2) **ジャンパー膝 (膝蓋腱炎)**

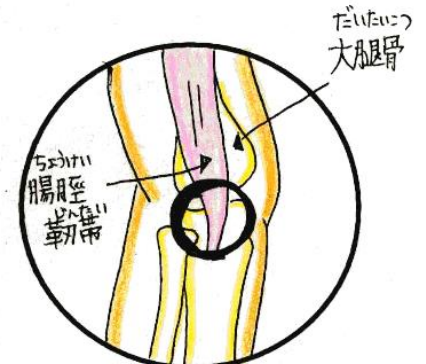
ジャンプ動作を多用するスポーツにしばしば発生する膝蓋腱の炎症です。

復帰までの期間 : 2~4週間

3) **腸脛靭帯炎**

膝の外側にある腸脛靭帯が、大腿骨外側上顆部付近ですれるような膝の動きで発生する靭帯の炎症です。ランナーに起こりやすい障害です。

復帰までの期間 : 1~2週間



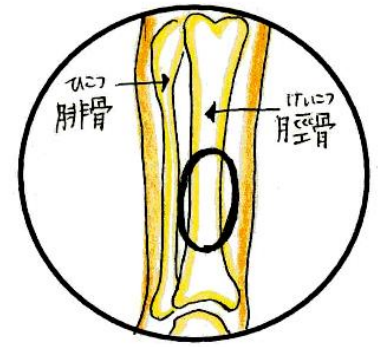
かたい しょうがい
【下腿の障害】

1) **シンスプリント (脛骨過労性骨膜炎)**

脛骨 (スネ) の中・下 1/3 の内側部に痛みの生じる骨膜の炎症

です。疲労骨折の初期段階とも考えられています。

復帰までの期間 : 1~3 週間



2) **脛骨・腓骨の疲労骨折**

疲労骨折とは、繰り返しの軽い負荷 (ストレス) が骨の一部にかかり

続け、亀裂が生じる微小骨折のことを言います。

復帰までの期間 : 6 週間 (3 週間は安静)

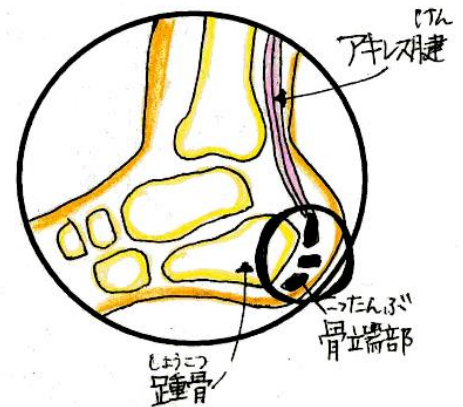


3) **アキレス腱周囲炎**

アキレス腱の周囲にあるパラテノンという組織に発生した炎症の

ことを言います。一種の腱鞘炎です。

復帰までの期間 : 1~3 週間



そくぶ しょうがい
【足部の障害】

1) **踵骨骨端症 (シーバー病)**

踵の骨の後方の骨端部に痛みが発生した状態を言います。

踵の成長軟骨にアキレス腱の引っ張る力が加わって発症するものです。

復帰までの期間 : 1~2 週間

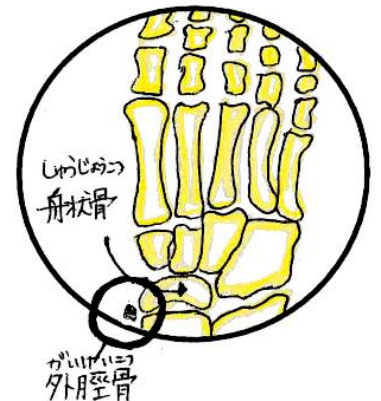
2) **有痛性外脛骨**

外脛骨とは足の中央内側にある過剰骨 (余分な骨) で、15~20%

の人にあると言われています。同部に痛みが発生した状態を言います。

適切なシューズが予防になります。

復帰までの期間 : 1~2 週間



ねんれい 年齢とトレーニング

しょうがくせい き しんけいはったつ もっと さか じ き かんかく やしな とき
小学生期：神経発達が最も盛んな時期です。バランス感覚を養う時で、

いろいろなスポーツをすることが望ましいと思われま

ちゅうがくせい き こきゅう じゅんかんきのうりよく はったつ もっと さか じ き じきゆうりよく
中学生期：呼吸・循環器能力の発達が最も盛んな時期です。持久力

に主眼を置くトレーニングが最適と考えられています。

こうこうせい き きんにくはったつ もっと さか じ き きん ぶく ゆうこう
高校生期：筋肉発達が最も盛んな時期です。筋トレを含むパワーをつけるトレーニングが有効と

おも
思われます。



せいちょうき しょうがい よほう 成長期のスポーツ障害の予防

- 1) そのスポーツを中心とした技術練習だけではなく、からだづくりのプログラムをいれましょう。
- 2) 正しいフォームを心がけ、練習のしすぎに注意しましょう。
- 3) 必ずウォームアップとクールダウンをしましょう。
- 4) 成長期には筋肉や腱を伸ばすストレッチが最も重要です。
- 5) 痛みがなかなかとれない部分があったら、先生や家の人に相談しましょう。
- 6) 指導者とスポーツドクターとの協力体制を確立しましょう。

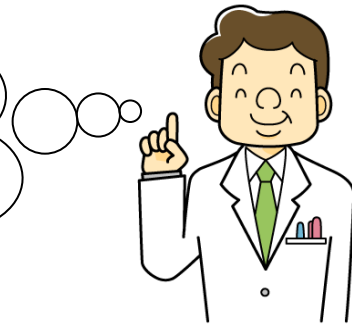


ふっき スポーツ復帰(95%ルール)

しょうがいぶ い きのう もど とき ふっき のぞ
障害部位の機能の95%が戻った時、スポーツに復帰することが望ましいと言われています。「95%ルール」を守りましょう。



スポーツをして、なかなかとれない
痛みがあったら、がまんしないで、
整形外科医を受診しましょう。



すこやかFAX相談を担当している整形外科専門医

(ほぼ毎日整形外科専門医が常勤)

(五十音順)

病 院 名	住 所	TEL (046)
厚木整形外科	泉町3-5 厚木フォーラムビル2F	228-3336
石垣整形外科	長谷646-4	290-2020
黄金井形成外科 小児科クリニック	七沢804	248-7777
後藤整形外科	妻田西2-17-27	223-6333
田村町整形外科クリニック	田村町9-31	296-1105
ふたば整形外科	水引2-1-15	295-5449
中村整形外科	愛川町角田157-1	286-7400
峯崎整形外科	飯山2120-6	243-5522
森本整形外科医院	愛甲1-18-16	248-8185
和田整形外科医院	愛川町角田230-5	286-7751

厚木医師会内学校保健相談事業事務局

TEL 046-222-1259

FAX 相談 FAX 046-223-0556

メール相談 厚木医師会ホームページ専用フォーム (携帯電話不可)

ホームページ <http://atsugi-ishikai.or.jp>