

医科学 見聞録

成長期のスポーツ障害について

光市立光総合病院 院長
桑田 憲幸

2月からソチでの冬季オリンピックが始まり、日本国中が沸き立つ時期がやってきます。

小さい頃にテレビや他のメディアで一流選手のスポーツをみて育った子供達が、その種目にあこがれ将来のトップアスリートとなります。どの種目においても一番重要な時期にあるのが小学校から高校生までの人たち(成長期)です。一番重要なとき(成長期)だからこそ生じるスポーツ障害があり、これを成長期の『**運動器スポーツ障害**』と呼んでいます。この障害が生じることにより、今行っているスポーツ種目を続けることを断念しなくてはならないこともあります。また好きなスポーツができないという選手の心への影響も計り知れません。障害の結果として成人まで持ち越す後遺症を残すこともあります。

なぜ“成長期だからこそ”なのでしょう？

成長期の特徴はまず骨格の発育・成長が見られる事です。骨や筋肉が成長していきますが、筋肉は骨ほど早く成長はしません。小学校の高学年や中学校に入ると今まで柔らかかった体が急に硬くなる事は皆さん経験があると思います。そのため運動により筋肉が骨についている部分の緊張が強くなります。

2つ目の特徴として、成長期では、筋肉が骨につく部分は骨が伸びるために成長する軟骨(成長軟骨)であることが多いと言う事です。そのために骨の弱いところ=成長軟骨に繰り返しの力(オーバーユーズ)が加わって障害を生じるのです。障害が進めば進むほど、いろんな治療を受けても治らない事が多く、そうしないためにも早期発見、予防が重要になります。早期に発見して、休ませ、治療を行えば障害が残ることなく治るので、指導者が病気を理解して気を配り、早期に見つける事が重要です。

一番の予防はオーバートレーニング、オーバーユーズをさせない(しない)ことです。その他の予防としてはスポーツ環境の改善(グランド表面の状態、体格にあった器具の使用など)、練習・試合の前の十分なウォーミングアップ、クールダウン、ストレッチの励行などがあげられます。

代表的な障害として、オスグット病(膝)、腰椎分離症(腰)、野球肘(肘)などがあります。

