

## 院内報「みらい」(子供のスポーツ障害)

スポーツをやりすぎて、ケガや故障をする子供が増えています。たとえば文部科学省の調査では、運動やスポーツをしている中学・高校生のうち、5人に1人の割合で、足関節やひざ関節に障害が起こっているということです。小学生の頃から障害を抱えている子供も多いのです。

### 子供のスポーツ障害の種類

#### 〇〇〇肩・肘が痛い〇〇〇

##### 【野球肩(リトルリーグ肩)】

使いすぎて肩関節に炎症を起こしたり、骨の成長している部分が引っ張られてしまう。野球をする子供に多い

##### 【野球ひじ】

使いすぎて、ひじの関節の軟骨を傷めたり一部がはがれたりする。野球をする子供に多いが、バスケットや体操など、ひじをバネにする種目でも多くみられる。

#### 〇〇〇腰が痛い〇〇〇

##### 【腰椎分離症】

腰の骨(腰椎)の突起部分にヒビが入る。サッカー・テニス・水泳のバタフライなど腰をひねったり、反らせたりする種目に多い。

#### 〇〇〇ひざが痛い〇〇〇

##### 【ひざの靭帯と半月板の障害】

ひざはスポーツの基本動作の要。運動中に強くひねったり、衝突したりして起こる。特にサッカー・バスケットボール・バレーボールなどで多く発症する。

##### 【ジャンパーひざ】

ひざのお皿(膝蓋骨)の下側に炎症が起きる。ジャンプを繰り返すスポーツをする子供で、急に背が伸びた時などに起きやすい。

##### 【オスグット病】

ひざのお皿が突出してきて、痛みや腫れを起こす。身長が伸びる時期(10~15歳)のスポーツ好きの子供に多く発症する。

#### 〇〇〇脚が痛い〇〇〇

##### 【すねの骨(けい骨)の疲労骨折】

腰の骨(腰椎)の突起部分にヒビが入る。サッカー・テニス・水泳のバタフライなど腰をひねったり、反らせたりする種目に多い。

##### 【アキレス腱炎】

アキレス腱の炎症。陸上競技やサッカーなど走る種目や、バスケットボールなどジャンプを繰り返す種目に多い。

## 〇〇〇足が痛い〇〇〇

### 【足の甲の骨（中足骨）の疲労骨折】

練習のし過ぎで、一ヶ所に繰り返し負担がかかり、折れてしまう。陸上競技・バスケットボール・バレーボール・野球・サッカー・テニスなど、よく走る種目に多い。

### 【踵骨骨端症】

かかとの骨の炎症。骨が成長しきらない10歳前後の活発な子供に多く発症する。ランニングやジャンプを繰り返す種目全般で起こる。

## 〇〇〇 勝敗よりも体力にあった運動を 〇〇〇

以上のように、成長期の子供が過酷な運動をすると、大人とは違う危険がつきまといます。体を鍛えようとして体を傷めたのでは元も子もありません。スポーツの練習を始める前には必ず準備運動をし、傷めやすいところのストレッチを入念に行なう事が大切です。スポーツを始めるのは、小学校1～4年生ころで、まだ自分で判断が出来ませんから、親や周囲の人が練習内容をきちんと把握しておく事が大切です。そして、万一痛みや異常を感じた時は、早めに専門医に相談しましょう。

