

ほけんだより 9月

令和2年9月7日 目黒区立第一中学校 保健室

気温差があり体調を崩しやすい気候が続きますが、早めに休養し体調の回復に努めましょう。

今回のテーマは、過度な運動によって起こる“けが”についてです。部活動で運動している皆さん、心当たりがある人は必見!!

練習中や練習後の痛み…スポーツ障害？

スポーツ障害とは、運動中に同じ動作を繰り返したり、身体の特定の部分を使い過ぎることで過度の負担がかかり肘や膝、肩、腰等に痛みなどの症状が生じるけがのことをいいます。成長期の中高生に起こりやすいです。

放っておくとどうなるの？

- ① 痛みを我慢して放っておくと、症状が悪化して治療やスポーツ復帰に長い時間がかかったり、スポーツを続けられなくなったりします。
- ② 早期に対処しないと重症化し、関節が変形したり骨が分離したまま治らなかつたりすることもあります。

放置せず整形外科を受診しましょう。

特徴は？

- ① 部活動などで継続してスポーツをしている人に多く起こります。
- ② 痛みが長期間続いたり、症状が治っても再発したりします。

中高生に起こりやすい

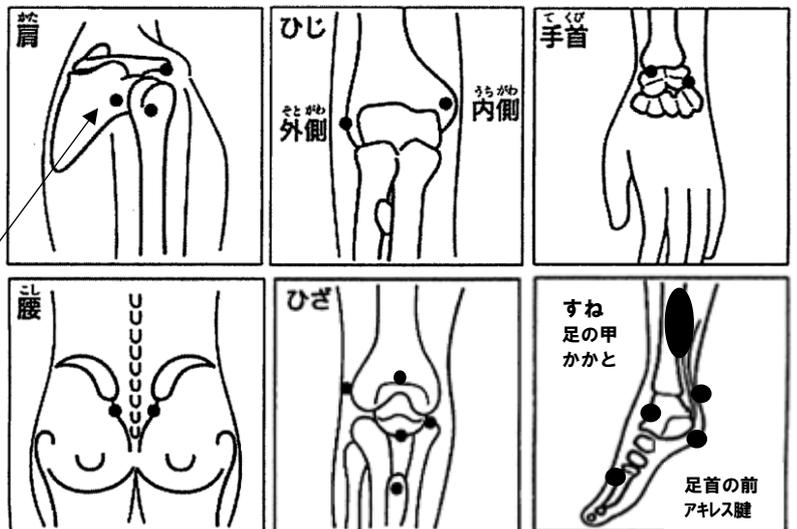
理由は？

成長期は、骨や筋肉が発達の途中であり、強く引っ張られたり圧迫力が繰り返し働くと、大人と比べて負担がかかりやすく、傷ついたり変形したりして痛みが起こります。

思いあたるところはないか チェックしよう

- 普段から足や腕を動かすと痛む
- 肩や腕・足等の関節に、痛みや違和感・動かしづらいところがある
- 腕を真っすぐ伸ばせない
- 腰を反らしたときや曲げたときに痛む
- スポーツの後、どこかが痛む

下図の●は、スポーツ障害のチェックポイントです。押してみても痛みのチェックをしましょう。



くわしくは裏面

●=痛みが出やすいところ

1つでもチェックがいたら病院へ

スポーツ障害ではない重大な疾病が隠れていることもあるため、必ず受診をするようにしましょう。

予防のポイント



- ① ウォームアップ・クールダウンを十分にします。
- ② ストレッチや入浴で筋肉の緊張をほぐす。
- ③ オーバートレーニングを避け、適度な回復時間をとる。
- ④ 体に負担をかけない動きを身につける。

体の一部に負担がかからないように全身をバランスよく使う。



スポーツ障害にはたくさんの種類があります

膝の下が出張ってきて痛む

オスグッド・シュラッター病

ジャンプや、ボールなどを蹴る動作のし過ぎて起こります。

よく見られるスポーツ

- 陸上 ●サッカー ●バレーボール ●バスケットボール ●バドミントン など

正しい対応
スポーツを控えて安静にする。
前ももを伸ばすストレッチ

悪化すると… 裂離骨折が起こり歩けなくなったり、スポーツを長い間できなくなることがあります。



投球時・投球後にひじが痛む

野球肘

主に投球のし過ぎて起こります。曲げ伸ばしができなくなることもあります。

よく見られるスポーツ

- 野球（特に投手） ●テニス など

正しい対応
投球を止めて安静にする

悪化すると… 急に動かせなくなることも。場合によっては手術が必要になるかもしれません。



ひじの痛みには、
”テニス肘”もあります。



膝蓋靭帯がはがれて脛骨が
小さな骨折を繰り返す



野球肩

症状は？

腕を上げたり、力を入れて振り下ろす動作をしたとき、肩に痛みを感じる。

起こりやすい種目

- 野球、バレーボール、テニス、ハンドボール など



”水泳肩”とも言います。

手首の腱鞘炎

症状は？

手首を動かす腱の周囲に炎症が起こり、手首が腫れたり痛みを感じたりする。

起こりやすい種目

- テニス、バドミントン、卓球 など



中足骨の疲労骨折

症状は？

打撲やねんざなどのケガをしていないのに、足の甲に痛みがある。

起こりやすい種目

- 陸上の長距離競技、サッカー、バスケットボール など



運動時や運動後に膝が痛い

ジャンパー膝

ジャンプや走る動作を繰り返すスポーツで、よく発症します。

よく見られるスポーツ

- バレーボール ●バスケットボール ●サッカー など

正しい対応
強い痛みがあるときは患部を休める。
前ももを伸ばすストレッチ

悪化すると… 日常生活で常に痛むようになり、ひどいと腱が切れてしまうことがあります。



腰をそらす・ひねると痛い

腰椎分離症

ジャンプや腰を回す動きを繰り返すと起こります。お尻や太股が痛むことも。

よく見られるスポーツ

- 野球 ●バレーボール ●バスケットボール ●サッカー など

正しい対応
急性期には、安静。慢性期には、腹筋や背筋の強化や柔軟（腰痛予防）

悪化すると… 骨と骨がすれてしまうすべり症に進行し、手術が必要になる場合があります。



水スポーツ障害ではない重大な
疾病が隠れていることもあるため、
必ず受診をするようにしましょう。

膝の痛みには、

ジャンパー膝（膝のお皿の上や下の痛み）の他にも、

ランナー膝

（膝の外側の少し上の痛み）、

鷲足炎

（膝の内側の少し下の痛み）

等もあります。

すねの内側や外側が痛い

シンスプリント

すねの内側や外側に鋭い痛みが出ます。

注意 強い痛みは、疲労骨折の可能性も。

よく見られるスポーツ

- 陸上 ●サッカー ●バスケットボール など

正しい対応
痛みに応じて
運動の種類や強度を調整する

悪化すると… 運動時以外にも痛みが出るようになります。無理して続けると完全骨折の危険があります。



この他にも、

セーバー病（かかとの痛み）、

アキレス腱炎（アキレス腱の痛み）、

フットボーラーズアングル

（足首の前の痛み）等、

たくさんのスポーツ障害があります。