

# 成長期の ケガや痛みとその予防

みずほ整骨院 院長 吉泉貴裕

## 自己紹介

名前：吉泉貴裕

みずほ整骨院 院長（2014年10月開業）

経歴：山形県サッカー協会医学委員

山形県国体成年サッカー（男女）、大学サッカー部（男女）、ジュニアユースサッカー  
高校バスケ（男女）などのチームトレーナー

プロアスリートサポート（サッカー、バレー、キックボクシング、競輪など）  
山形県消防学校講師

資格等：・柔道整復師（国家資格）

- ・NASYUインソールマイスター
- ・GASA（グローバルアスリートサポート協会）  
認定セラピスト・トレーナー
- ・スポーツリズムトレーニング協会認定インストラクター
- ・スポーツ救命ライセンス



## プロアスリートのサポート

皆さんのが関わる選手で  
**身体の不調や痛みで悩む**  
**またはパフォーマンス**  
**(運動能力) が上がらない**  
選手がいる

## 成長期のケガや痛みとその予防

- ・成長期に多いケガや痛み
- ・現代の成長期の子供たちに  
多い身体の特徴
- ・予防のために必要なこと

### 成長期に多いケガや痛み

- 腰の痛み（腰椎分離症）
- 膝の痛み（オスグッド）
- かかとの痛み（シーバー病）
- すねの痛み（脛骨過労性骨膜炎・シンスプリント）

有痛性外脛骨・ジャンパー膝・アキレス腱炎  
アキレス腱周囲炎・足底筋膜炎 など

## 腰椎分離症

腰椎分離症は、背中を反る、ひねるなどの動作を繰り返すスポーツによって腰椎（腰の背骨）の関節部分にできる疲労骨折です。特に成長期のスポーツ選手に多く、腰やお尻、太ももの痛みを引き起こします。重症化すると骨がずれる「腰椎分離すべり症」に移行し、下半身のしびれなどを引き起こすこともあるため、**早期の診断と適切な治療が重要です。**

### 原因

**スポーツによる繰り返しストレス**：腰を反ったりひねったりする動作の多いスポーツ。体幹の筋力不足。

**身体の硬さ**：発育期の選手に多く、腰への負担が増大します。

**遺伝的要因**：生まれつき腰椎が弱い体质の人もいます。

## 腰椎分離症

### 主な症状

**腰痛**：腰を反ると痛みが強くなることが多いです。

**お尻や太ももの痛み。**

下半身のしびれ（腰椎分離すべり症に進行した場合）。

### 予防法

**正しい姿勢**：猫背にならないよう、日頃から良い姿勢を意識する。

**正しい動作**：重い物を持ち上げるときは膝を曲げるなど、腰に負担のかからない方法で行う。

**こまめな休憩とストレッチ**：長時間同じ姿勢を続けず、適度に体を動かす。

**適度なトレーニング**：オーバートレーニングを避け、体の状態に合わせて運動強度を調整する。

## オスグッド

オスグッド（オスグッド・シュラッター病）は、主に成長期の子どもに起こる膝のスポーツ障害で、**膝のお皿のすぐ下の骨（脛骨粗面）に痛みや腫れが生じます**。サッカーやバスケットボールなど、ジャンプやキックを繰り返すスポーツで発症しやすく、太ももの筋肉が骨を引っ張りすぎることで炎症が起こります。治療には運動制限とストレッチが基本となり、痛みが強い場合はアイシングや消炎鎮痛剤が用いられます。症状は成長期が終わると自然に治ることがほとんどですが、痛みを我慢してスポーツを続けると、骨が変形して後遺症が残る可能性もあります。

### 原因

**成長期の骨の成長と筋肉の柔軟性のアンバランス**  
**太ももの前の筋肉（大腿四頭筋）の引っ張る力が、まだ柔らかい膝下（脛骨粗面）に繰り返し加わること**  
**ジャンプ、ダッシュ、キックなどの動作による負担**

## オスグッド

### 主な症状

**膝下の骨（脛骨粗面）の痛み**

**膝下が押すと痛む**

**走る、ジャンプする、しゃがむなどの動作で痛みが増す**

**運動を休むと痛みが和らぎ、運動を再開すると再び痛む**

**膝下の骨が硬いこぶのように出っ張つてくる**

**患部の熱感や腫れ**

### 治療法

**運動制限**：痛みが強い場合は一時的にスポーツを休止することが重要です。

**ストレッチ**：特に太ももの前の筋肉を伸ばすストレッチが効果的です。

**アイシング**：運動後などに患部を冷やします。

**消炎鎮痛剤**：痛みが強い場合に医師の判断で使用されることがあります。

**物理療法**：超音波や低周波などが用いられることがあります。

**姿勢の改善**：正しいフォームや姿勢を身につけることも再発防止につながります。

## シーバー病

シーバー病は、成長期の子供に多く見られる「踵骨骨端症（しょうこつ こつたんしょう）」のことです。かかとが痛む病気です。特に10歳前後の男児に多く、サッカーやバスケットボールなどジャンプや走ることが多いスポーツをしている子供によく見られます。主な症状は、かかとの軽い腫れ、圧痛、歩行時痛で、ひどい場合はつま先歩きになることもあります。

### 原因

成長期のかかとの骨（踵骨）の先端にある、まだ柔らかい軟骨（成長軟骨）への繰り返しの負荷。アキレス腱や足裏の筋肉（足底筋膜）が硬くなることで、かかとの軟骨が引っ張られる。ジャンプや走ることが多いスポーツでの強い衝撃。偏平足や内反足、外反足などの足の形状。

## シーバー病

### 主な症状

かかとの痛み（特に運動時や運動後）  
かかとの軽い腫れや圧痛  
痛みのために、つま先歩きになる  
朝起きてすぐに足を引きするような動きがある

### 治療と対応

#### 保存療法:

安静にして運動を休む（症状が改善するまで）。練習後に患部を冷やす（アイシング）。ストレッチや筋力トレーニングを行う。痛みが強い場合は、専門医に相談し消炎鎮痛剤や局所へのステロイド注射などを検討。

**インソール:** 症状の改善や予防のために、専門家のアドバイスを受けてインソールを装用することもあります。

#### 再発予防:

根本的な原因を解決しないと再発する可能性もあるため、専門医に相談して適切な治療とリハビリテーションを行うことが大切です。

## シンスプリント

シンスプリントは、ランニングやジャンプなど同じ負荷が繰り返されることで、すねの内側に痛みが生じるスポーツ障害です。正式には「脛骨過労性骨膜炎」などとも呼ばれ、特にランニングを多く行うスポーツ選手や、部活動を始めたばかりの若年層に多く発症します。放置すると症状が悪化し、**疲労骨折**につながる可能性もあるため、適切な対処が必要です。

### 症状:

すねの内側（脛骨下腿の中央から遠位の1/3あたり）に、ランニング中や運動後に鈍い痛みが生じます。痛みが特定の箇所に集中する疲労骨折とは異なります。

### 原因:

繰り返しのランニングやジャンプによる衝撃が、すねの骨（脛骨）に付着する筋肉への過度な負荷となり、骨膜の炎症を引き起こします。

### 好発者:

陸上競技（中・長距離）、サッカー、バスケットボール、バレーボールなど、ダッシュやジャンプを繰り返すスポーツの選手。  
12～16歳程度の若年層。

## シンスプリント

### 対処法

**安静:**初期段階では、運動を休止することが最も重要です。痛みが続く場合は、安静を保つ必要があります。

**アイシング:**痛みが強い場合は、患部を冷やします。

**靴やインソールの見直し:**クッション性の低い靴や、すり減った靴は衝撃を吸収しきれません。クッション性の高いシューズや、自分の足に合ったインソールを試しましょう。

**ストレッチ:**痛みが軽減してきたら、足首周りの筋肉をストレッチして、筋肉の柔軟性を高めます。

### 医療機関を受診:

痛みが続く場合や、日常生活に支障が出る場合は、整形外科などで正確な診断を受けることが重要です。自己判断で運動を再開すると、慢性化したり、疲労骨折につながったりするリスクがあります。

### 注意点

シンスプリントの痛みを和らげる薬（非ステロイド性抗炎症薬など）は、一時的な効果にとどまり、根本的な解決にはなりません。痛み止めに頼って運動を続けると、悪化する可能性があるため注意が必要です。

重症化したり、慢性化したりすると、回復に時間がかかることがあります。

## これらの症状が出る選手たちに 共通すること

- ・柔軟性の低下
- ・身体が上手く使えない
- ・姿勢の崩れ

現代の成長期の  
子供たちに  
多い身体の特徴

### 柔軟性の低下

筋肉の硬さ、関節の可動域

### 身体が上手く使えない

特に股関節・足の指

### 姿勢の崩れ

立ち姿勢、座り姿勢、運動中の姿勢

- ・パワー・ポジションがとれない
- ・かかとをついたまましゃがめない
- ・膝が曲がり切らない（曲げづらい）
- ・足の指が使えない

実際に体験  
してみましょう！

## 予防のために必要なこと

- ストレッチで柔軟性を出す
- 姿勢が崩れないように意識する
- 筋トレで筋力を強くする

## もちろん大事です！

ストレッチ  
(柔軟性アップ、可動域拡大、疲労軽減など)

姿勢  
(立ち方・座り方・運動中の姿勢)

トレーニング  
(筋力、スキル、持久力、メンタルなど)

## 予防のために必要なこと

人間は直立二足歩行ができる生き物。

唯一地面（床）に接地する部分は「足」。

「足」が土台になる。土台が不安定だとどうなるか？

土台となる「足」を鍛えて整えることが重要。

土台が安定すると姿勢が変わる。

姿勢が変わると動きが変わる。

## 足（土台）を鍛えて整えるために

### 足の指を使えるようにする

- ・親指はパワー・小指は安定。
- ・親指は使える人が多い。小指を使えるようにトレーニング。
- ・インソール（インソール選びは要注意！）

### 靴の選び方「靴は足を守る・育てる」

- ・サイズ・ワイズの合ったものを選ぶ。
- ・普段履きの靴の選び方。  
(スポーツシューズは競技特性を活かすためのものが  
多いので長時間の使用には向かないものが多い)
- ・靴を変えるタイミング

## もう一つ大事なこと

日本人は水分が足りない人が多い！  
成人男性は身体の約 60% が水分と言われている。

水分が足りないとどうなるか  
イメージできますか？

## まとめ

成長期は様々な身体の変化が見られる時期です。その変化には個人差もあります。まずは自分の身体を知ることがとても大事です。

昔に比べて環境が良くなり、便利なものが増えたことで、本来使えていた身体の機能（動き）が落ちてしまったことも原因の一つとして考えられます。

スキル（技術）はレベルが上がっているのに土台が不安定なため、ケガのリスクが上がる、痛みが出やすくなるということが増えています。

## まとめ

基礎ができるから応用ができる。スポーツでも勉強でも同じです。しっかりと基礎（土台）を作ることが大事。

「足」を整えて使えるようになれば、ケガや痛みのリスクを下げるができるだけでなく、パフォーマンスアップにもつながります。

また身体の水分を保つことでもケガや痛みの予防、パフォーマンスに関わってきます。

継続して取り組むことが大事です。