

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
高校バスケット(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質の人もあります。

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によって炎症が起こります。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ってくる

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もあります。

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（しょうこつこったんしょう）」のことで、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こと。
ジャンプや走ることが多いスポーツでの強い衝撃。
扁平足や内反足、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ず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みましょう。

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こと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。