

# スポーツ障害の実態とその予防策



峯崎整形外科 峯崎孝俊

<http://www.minezaki.jp>

# スポーツによるけが

- ・ スポーツ外傷  
（ 骨折、捻挫、打撲など ）
- ・ スポーツ障害  
（ 使いすぎ ）

# スポーツ外傷の初期治療

治療の原則は**RICE**

**R**: rest (安静)

**I**: icing (冷却)

**C**: compression (圧迫)

**E**: elevation (挙上)

# 足関節の外傷

- ・ 足関節捻挫  
（たかが捻挫、されど捻挫）
- ・ 治療はRICE
  - R: rest（安静）
  - I: icing（冷却）
  - C: compression（圧迫）
  - E: elevation（挙上）

# スポーツ障害

- ・ 主な原因は使いすぎ
- ・ 種目特異性あり

# 腰痛の原因

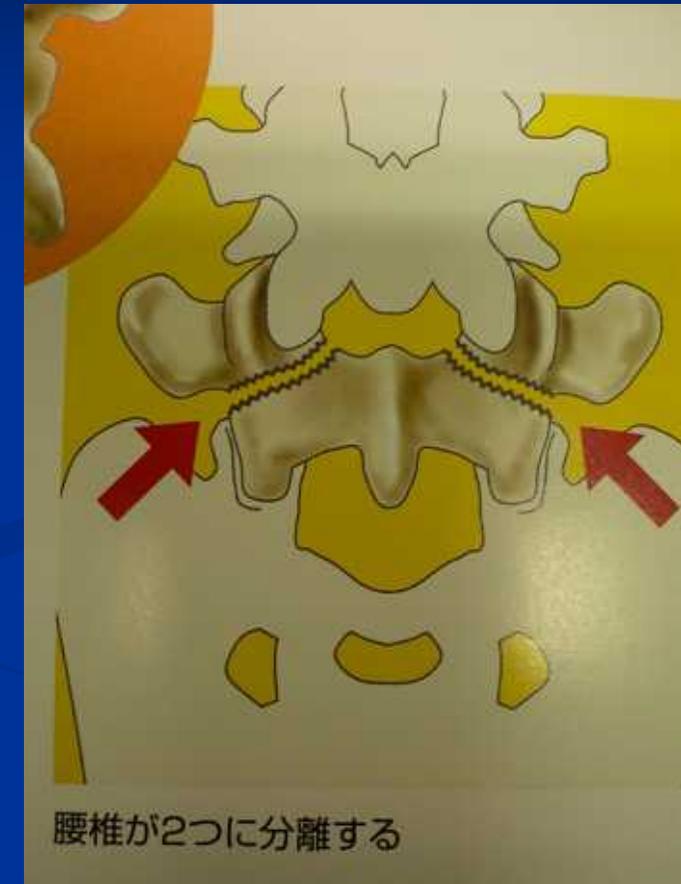
- 筋肉（疲労性）、骨格（分離症、側わん症）、神経（ヘルニア）
- 内臓（胃十二指腸潰瘍、すい臓炎）
- 血管系（大動脈瘤）
- 婦人科系（生理前、子宮筋腫）
- 泌尿器科系（腎盂腎炎、膀胱炎、尿管結石）
- 心因性（心の問題）

# 腰痛の要因

- ・ 使いすぎ（運動のやりすぎ）
- ・ 姿勢不良
- ・ 腹筋背筋筋力のアンバランス
- ・ ハムストリング、股関節周囲のタイトネス

# 脊椎分離症

- 脊椎の疲労骨折
- 腰を捻る種目（柔道、ゴルフ、サッカー、野球など）に多い
- 多くは保存療法（コルセット）で治癒する
- そのままでも運動可能な人が多い



# オスグット病

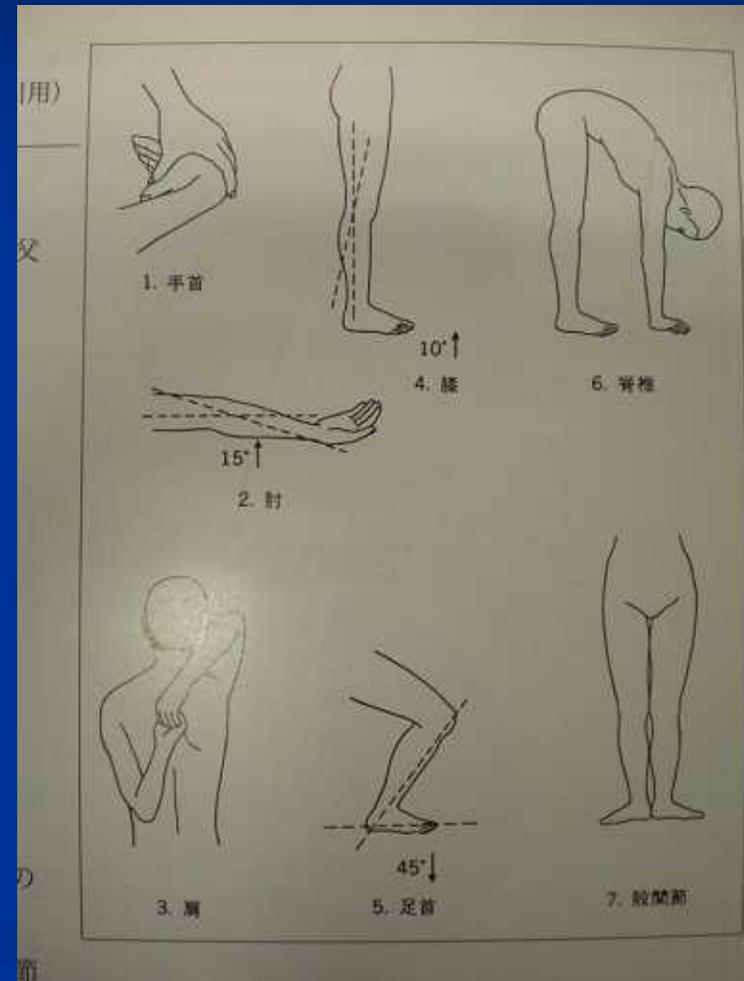
- ・ ジャンパー膝、膝蓋靭帯炎、Sinding Larsenn Johansson病と同義語
- ・ サッカー、バレーボール、バスケットボール、うさぎとびに多く発生する
- ・ 膝伸展メカニズムの障害
- ・ 治療法は冷却、ストレッチ、まれに手術例あり

# 膝蓋大腿関節不適合症

- ・ 別名【乙女膝】
- ・ おさらの骨のかみ合わせが悪くて軟骨が傷む
- ・ 全身関節弛緩のある患者に多い
- ・ 原因不明の膝痛の中にも存在する

# 全身関節弛緩性テスト

- 4/7以上あれば陽性と判断する
- 体が柔らかいのではなく、関節が柔らかい
- スポーツには向かない



# 陳旧性足関節靭帯損傷

- ・ 初回受傷時に固定性や期間が不十分の結果生じる
- ・ 捻挫しやすいが、数日でよくなるため、  
放置されることが多い
- ・ 捻挫を繰り返す（捻挫癖） 軟骨損傷  
変形性関節症へと進行する
- ・ 不安定性の強い人は手術をすることもある
- ・ トレーニング（チューブ、タオルギャザー）が効果的

# 疲労骨折

- ・ 下腿骨や中足骨に生じる
- ・ 過労性骨膜炎と症状が近似する
- ・ 多くは運動のやりすぎが原因だが、足の形が悪い場合もある
- ・ ほとんどは数ヶ月の運動禁止で治癒
- ・ 治りが悪い場合は手術もまれにあり
- ・ 最近では超音波治療も行っている



# 有痛性外脛骨

- ・ バレー、トランポリンなどが有名
- ・ 後脛骨筋による慢性の牽引力が原因
- ・ 偏平足や踵骨外反が悪化要因
- ・ アーチサポートが有効



## 障害を防止するには・・・

- ・ 準備運動、ストレッチは十分にやったか？  
成長期の君たちには是非必要だ！！
- ・ きちんとしたフォームでやっているか？  
無理のないフォームが一番けがしにくい！！
- ・ 衣装（靴も含む）、用具はだいじょうぶか？

# 障害を防止するには・・・

- ・ 気をつけたい体調
  - 疲れがたまっていないか？
  - 十分に水分を取っているか？
  - ゲーム、パソコンのやりすぎに注意  
(眼が疲れて動体視力が落ちる！！)
- ・ 運動環境はどうか
  - 気温 夏 日射病、脱水
  - 冬 血圧、心臓病、脳血管障害
  - 紫外線(日焼け)
  - 床が濡れていないか
  - 段差

# ウォーミングアップ

- 目的

- 体温が上昇し、血流がよくなる（筋肉が柔らかくなる、筋肉に栄養がいきわたる）
  - 神経刺激が促進し、反射神経がよくなる
  - 関節位置覚の上昇（バランスがよくなる）
  - 緊張、ストレス緩和

- 10-15分を目安に

# ストレッチ

- 目的
  - 筋肉を柔らかくしてけがを防止する
  - 筋肉を目覚めさせる
- どの筋肉をストレッチしているか意識する
- 呼吸しながら行う
- 無理しない
- 運動前後に行う
- 1セット20-30秒

# ストレッチをやってみよう

代表的なストレッチ

肘（内側、外側）

肩

股関節内転筋

大腿四頭筋、ハムストリング

アキレス腱

# 筋トレ

- 中学生には不要である！！  
中学生ではパワーがつかない  
筋肉が硬くなって、けがしやすくなる  
バランスが悪くなって成長に影響する
- いろいろな種目をやるのが理想的  
時々遊びで別の運動をする  
多くの筋肉をバランスよく使うことが大切

# 熱中症の予防

- ・ 高温多湿を避ける（室内でも注意）
- ・ こまめな水分、電解質の補給（スポーツドリンク）
- ・ 風通しのよい服を着る、可能なら帽子着用
- ・ コンディショニング  
（睡眠は十分か、疲労はたまっていないか）
- ・ 意識障害はすぐに救急車を！！

# 先生にお願いしたいこと

- ・ 個別メニューの作成  
傷めているところを使わないメニュー
- ・ 休ませない（なるべく練習に参加させる）  
連帯感やモチベーションの維持  
疎外感がいじめにつながる

# けがの予防（まとめ）

準備運動、整理体操、ストレッチを念入りに

疲労をためない、十分な休息を取る

早めの受診

いろいろな運動をする（偏らない）

心とからだをケアしてバランスのとれた成長  
を！！