

元氣のヒント

◁19▷



松浦 哲也

徳島大学病院整形外科

近年、こどもたちの体力低下が社会問題にもなっている、スポーツに参加することが奨励されています。しかし、年少時から過度なスポーツ活動を続けると、身体が傷ついていきます。こどもたちの場合、傷つく場所の大半が成長途中の骨や軟骨だという特徴があります。

骨や軟骨が痛む骨軟骨障害は、初期から進行期を経て終末期に至る一連の過程をたどります。年齢でみた場合、初期は10〜11歳、進行期は13〜14歳、終末期は15歳以降になります。

こどものスポーツ障害

初期は症状に乏しいことが特徴で、痛みがあっても2、3日で消失することが多いようです。進行期ではスポーツ活動時に痛みが徐々に出現し、終末期には、はっきりとした痛みがあつて、スポーツ活動のみならず日常生活の動作にも支障が出てきます。痛みのほかには、関節の動きの制限がみられますが、最初はわずかな変化にすぎず、本人、保護者や指導者も気づいていない場合が大半です。

治療は、初期と進行期にはスポーツの制限や中止、サポーターなどの使用を中心とし



毎年夏に開かれる「こども野球のつどい」で行われているひじ
検診。医師らが選手の肩やひじの状態をチェックする＝徳島市
内の吉野川河川敷グラウンド

良があり、手術成績も向上してきていますが、保存療法で治った例に比べると成績は劣ります。障害を早期に発見し、早期に治療を開始することが望まれますが、先にも述べたように初めは症状に乏しいので、早期に発見するには注意が必要です。

特定のスポーツ活動を1週間に3日以上行っている場合や、痛みが繰り返すことを訴える場合は、メディカルチェックを受けることが望まれます。診断にはエックス線検査などが必要となるので、専門である整形外科を受診する必要があります。

早期発見・早期治療以上に重要なことは予防です。身体が十分に出来上がっていないこともたちに、技術的・体力的な向上を性急に求めても限界があり、適度な運動量で障害を防ぐことが重要です。小学生では、1日の練習時間を2時間以内、1週間の練習を3日以内にすることが勧められます。

予防・早期発見が重要

指導者や保護者の理解を

た保存療法が行われます。

これにより、初期の90%、進行期の50%が治ります。しかし、終末期になく、手術が必要になる場合 最近 は手術

最近は手術方法の開発・改
ぜひとも必要です。

こうした早期発見・早期治療や予防に