

小中スポ 2015



「チームみえジュニア」に
鈴鹿市から二十四競技の
七十九人が選ばれました。



腰が痛くなった原因を調べよう

バスケットボールの練習で腰が痛くなった大場助好さん(14)。
病院で診てもらったところ「腰椎分離症(疲労骨折)」と
言われました。一体どういう怪我なのでしょう?

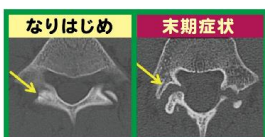
腰の痛みの種類は?

運動をして腰が痛くなる原因は主に次の3つがあります。背中を反らせた時に、痛みがあるようなら腰椎分離症を疑いましょう。

要注意!

腰椎分離症

ヘルニア
筋肉の疲れ



(腰椎分離症のレントゲン写真)
背骨の一部がはがれていき、早めに治さないと戻らなくなります。

なりやすい人
● 体が硬い
● 10～15歳の成長期
● 腰を動かすスポーツをしている

4コマまんが
「こたつむり」
作/ノリよう
(いなか総合中学美術 1年)



鈴鹿市小中学校スポーツ新聞
小中スポ 2015

普段気をつけること

スポーツをしている人は、腰に負担をかけ続けることが大切です。また、ストレッチをして体を柔らかくしていると良いでしょう。腰が痛くなってきた、なかなか治らないようなら、すぐ病院で診察してもらいましょう。

おすすめ! 腰痛予防の体操

ジャックナイフストレッチ
(ハムストリングのストレッチ法)

- ① しやがんで足首をつかむ
- ② ゆっくり立って足を伸ばす
- ③ 10秒間、我慢する

発行
特定非営利活動法人
鈴鹿市体育協会 医科学委員会
後援
鈴鹿市・鈴鹿市教育委員会

成長期のお子さまに起こりやすい、スポーツに関連したケガとその対処法についてのお知らせです。

スポーツの保健だより

vol.07

スポーツ外傷・障害

腰痛

運動によって腰に過度の負担をかけ続けると起こる痛み。骨が分離する腰椎分離症（ようつういぶんりしょう）に注意。

慢性的な腰痛は、その種類の見極めが重要。

【腰痛の種類】

腰痛は、様々なスポーツで生じ、頻度の高いスポーツ障害の一つです。腰痛の原因として繰り返して腰に負担をかけること、特に、子どもの場合、背骨や筋肉などが未熟であるため負担がかかりやすく、また、身長が急に伸びる時期には筋肉の柔軟性が低下することにより腰痛が起こりやすくなります。

腰痛症（筋性腰痛症）

筋肉に疲労が蓄積して起こる腰痛。

腰椎椎間板ヘルニア

椎間板が飛び出し、神経組織を圧迫することにより生じる腰痛やしびれ。

腰椎分離症（図1）

骨格が未発達な時期に腰の屈伸や捻り動作の反復によって起きる腰椎の疲労骨折。

【腰椎分離症とは】



腰椎分離症は骨格の未発達な10～15歳頃に発生し、男子の発症が圧倒的に多いと言われています。適切な治療が行われないと、骨折部が分離したままとなり、腰痛が慢性化する場合、腰椎すべり症や変形性脊椎症などに進行する場合などもあります。腰椎分離症は、疲労骨折の進行度により初期、進行期、終末期に分けられます（図2）。腰椎分離症は初期の段階で治療を開始すると治療する可能性が高いため、早期発見・早期治療が重要です。

【子どもの腰痛予防】

成長期の子どもの場合は急激な身長の伸びに対して、筋肉の成長が追いつかないため筋肉の柔軟性が低下しやすくなっています。子どもの腰痛患者のほとんどは体が硬く、特にハムストリング（太ももの裏の筋肉）が硬くなっています。ハムストリングが硬くなると骨盤の動きが悪くなり、その代償として腰への負担が増大してしまいます。体が硬い状態で運動を続けると、筋性腰痛や椎間板ヘルニア、腰椎分離症などのスポーツ障害を引き起こしてしまいます。子どもの腰痛を予防するには、ハムストリングをはじめとする下肢や体幹の柔軟性を保つストレッチや、体力筋力の強化が非常に大切です（図3）。また、子どものスポーツでは、特定の部位に負荷が集中する練習は避け、全身をバランスよく使うように心がける必要があります。痛みなどの症状が出た場合には放置せず、早期に適切な診断・治療を受けることも重要です。

【発行】 特定非営利活動法人 鈴鹿市体育協会（医科学委員会）

【後援】 鈴鹿市・鈴鹿市教育委員会



【図3】 ジャックナイフストレッチ（ハムストリングのストレッチ法）

分離割合	約10%	約40～70%	100%
癒合期間	約3ヶ月	約5～6ヶ月	戻らない
写真	初期	進行期	終末期

【図2】 腰椎分離症の進行度



【図1】 腰椎分離症（腰椎後方の関節突起間部の疲労骨折）

スポーツの保健だより

小中学生用

Date 2015.01 No. 7

毎日のスポーツをするうえで起きやすいケガや正しい対応などについて、まんがで紹介しています。



(まんが) いなべ総合学園高等学校2年 伊藤 暢恵さん/作