

「生徒からの健康（整形外科）に関する質問への回答」

講話担当 学校医 小松原 慎司 先生

Q1 けがをしない方法はなんですか。

A1 けがには、すり傷やきり傷、打撲、捻挫、骨折などの急性におきるけが（外傷）と、スポーツなどで同じ動作を繰り返し行うことで慢性におきるけが（慢性障害）があります。急性におきるけが（外傷）の予防は防ぎようがない部分があります。ケガを予防するためのサポーターの効果にも限界がありますが、一定の効果は期待できると思います。一方、慢性障害でおきるケガについては、ケガをしないような体の使い方や基本的な切り返し・着地動作をトレーニングで身につけることにより、ある程度防止できるのではないかと考えられています。

Q2 けがをしない体をつくるために普段どのようなことに気をつけたらいいですか。

A2 ストレッチや筋力強化などが効果的です。特に、アキレス腱、大腿四頭筋、ハムストリングのストレッチ、大腿四頭筋の筋力強化などが効果的です。

Q3 オスグッドは治るんですか。

A3 オスグッド病は、小学校高学年から中学生の発育期にスポーツをしすぎると起こりやすいのが特徴です。ひざが痛くなる慢性におきるけが（慢性障害）で、成長痛の一つです。（Q4へ）

Q4 成長痛は治るんですか。

A4 成長痛は成長期の一過性の病気で、成長が終了すると、多くは治癒します。痛みが強いときは一時的にスポーツを控えることも大切です。上記の症状を強くさせないためには、大腿四頭筋のストレッチやアイシングなどを行い、痛みが強いときには内服や湿布をします。

Q5 成長痛のときは運動をしてもいいんですか。

A5 痛みが強いときは、一時的に運動を控えることも大切ですが、多くの場合、ストレッチや筋力強化などを行い予防しつつ運動を継続することも可能です。

Q6 成長痛になったときはどのように過ごせばよいですか。

A6 痛みが強いときは一時的にスポーツを控えることも大切です。上記の症状を強くさせないためには、大腿四頭筋のストレッチングやアイスマッサージなどを行い、痛みが強いときには内服や湿布をします。ストレッチや筋力強化などを行い予防しつつ運動を継続することも可能です。

Q7 肉離れをしにくくなる足を作るためにはどうしたらいいですか。

A7 成長痛の予防と同様に、ストレッチや筋力強化などが効果的です。特に、アキレス腱、大腿四頭筋、ハムストリングのストレッチ、大腿四頭筋、腓腹筋、足底筋の筋力強化などが効果的です。

Q8 一番心身に負担のかかるスポーツはなんですか。

A8 ケガの多い部活ランキング（スポーツ等活動中の障害調査 18、2004）では

1位：アメリカンフットボール 防具をしていますが、全カタックルでケガをすることが圧倒的に多くなります。

2位：ラグビー アメフトと同じく激しいタックルのあるスポーツです。

3位：バレーボール ジャンプを繰り返すので、ジャンパー膝と呼ばれる膝蓋靭帯炎や着地での捻挫や突き指、肩のケガも多いです。

4位：体操 接触のあるコンタクトスポーツではないですが、着地の衝撃や体幹の屈曲伸展でケガのリスクが高まります。

5位：柔道 投げ技があるため、受け身を取れない初心者のケガが多く発生します。

6位以降では、野球、バドミントン、バスケットボール、サッカー、テニス、ソフトボール、スキー、卓球、剣道、陸上競技、水泳の順でケガの発生が多くなるようです。

Q9 水泳はけがをするんですか。

A9 ケガの多い部活ランキング 16位です。水泳は比較的、けがが少ないスポーツですが、肩関節痛、腰痛、膝関節痛が起こることがあります。

Q10 スポーツをするときはどんなけがに気をつけたらいいですか。

A10 打撲、捻挫、骨折などの急性におきるけが（外傷）と、スポーツなどで同じ動作を繰り返し行うことで慢性におきるけが（慢性障害）があります。スポーツの種目によって、けががおこる頻度や部位に一定の特徴（種目特性）があるといわれています。

Q11 疲労骨折は完全に治りますか。

A11 骨折なので完全に治りますが、まれに手術が必要となることもあります。また、疲労骨折は慢性障害の一種なので再発することもあり、予防が大切です。（Q1、Q2 参照）

Q12 捻挫はどうやって治すのですか。

A12 応急処置で RICE 処置を行います。

Rest:安静 Ice 冷却 Compression 圧迫 Elevation 挙上

その後は捻挫の重症度によって違います。軽症（第1度）では軟性サポーター。中等症（第2度）では何らかの外固定（ギプスや軟性サポーター）。重症（第3度）ではギプス固定や場合によっては手術することも。

Q13 けがをしにくい体にするためには何をすればいいですか。

A13 Q1、Q2 参照

Q14 体を動かす前にするといいいストレッチは何ですか。

A14 体を動かす前にする運動（ウォーミングアップ）と体を動かした後にする運動（クールダウン）があります。それぞれストレッチや軽い運動を行います。ウォーミングアップとクールダウンのストレッチに大きな違いはありません。下肢ではアキレス腱、大腿四頭筋、ハムストリングのストレッチが効果的です。