

# 痛みは体からのSOS！見逃さないで！スポーツ障害のサイン

## スポーツ障害って？

➡ スポーツで一定の個所を使い過ぎたり誤ったトレーニングを続けると、蓄積したダメージから思わぬ故障につながることがあります。これをスポーツ障害と言います。

成長期は骨と筋肉のバランスがとりにくく、また骨にもろい個所があるため、特に起こりやすいのです。早期発見・早期治療で支障なくスポーツを続けられるかもしれません。



## 投球時・投球後にひじが痛む

### 野球肘

主に投球のし過ぎで起こります。曲げ伸ばしができなくなることもあります。



よく見られるスポーツ

- 野球（特に投手）
- テニス など

正しい対応

投球を止めて安静にする

悪化すると… 急に動かせなくなることも。場合によっては手術が必要になるかもしれません。



## 腰をそらす・ひねると痛い

### 腰椎分離症

ジャンプや腰を回す動きを繰り返すと起こります。お尻や太股が痛むことも。



よく見られるスポーツ

- 野球●バレーボール●バスケットボール
- サッカー など

正しい対応

急性期には、安静。慢性期には、腹筋や背筋の強化や柔軟（腰痛予防）

悪化すると… 骨と骨がずれてしまうすべり症に進行し、手術が必要になる場合があります。



## 膝の下が出っ張ってきて痛む

### オスグッド・シュラッター病

ジャンプや、ボールなどを蹴る動作のし過ぎで起こります。



よく見られるスポーツ

- 陸上●サッカー●バレーボール
- バスケットボール●バドミントン など

正しい対応

スポーツを控えて安静にする。前ももを伸ばすストレッチ

悪化すると… 裂離骨折が起こり歩けなくなったり、スポーツを長い間できなくなることがあります。



## すねの内側が痛い

### シンスプリント

すねの内側に鈍い痛みが出ます。

⚠️ 強い痛みは、疲労骨折の可能性も。



よく見られるスポーツ

- 陸上●サッカー●バスケットボール など

正しい対応

痛みに応じて運動の種類や強度を調整する

悪化すると… 運動時以外にも痛みが出るようになります。無理して続けると完全骨折の危険があります。



## 運動時や運動後に膝が痛い

### ジャンパー膝

ジャンプや走る動作を繰り返すスポーツで、よく発症します。



よく見られるスポーツ

- バレーボール●バスケットボール
- サッカー など

正しい対応

強い痛みがあるときは患部を休める。前ももを伸ばすストレッチ

悪化すると… 日常生活で常に痛むようになり、ひどいと腱が切れてしまうことがあります。



「休んだらレギュラーを降ろされる」「サボっていると怒られる」…  
そんな環境にしないように、みんなで安全にスポーツを楽しめる雰囲気を作れると良いですね。