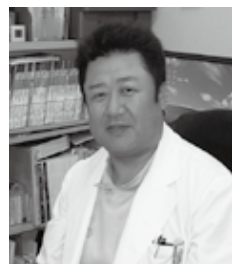


# 小児スポーツ障害



西条市医師会理事  
横山病院副院長  
横山 卓

子どものスポーツが、単に体力作りや仲間とのコミュニケーションの場としてだけでなく、将来の進路にも影響するようになり、指導者や両親がケガや痛みに対して過敏になっ

てきているように感じます。そこで、小児のスポーツ障害の特徴や対応法について簡単に説明しますので、子どものスポーツ活動の指導や応援に役立てていただければと思います。

## ◆スポーツ外傷と障害

最近、プロ野球やサッカー、ゴルフなど各スポーツにおけるスター選手の活躍はめざましいものがあります。それに伴い子どもや両親のスポーツへの関心が高まり、将来はプロスポーツ選手になりたいという子どもやそれに期待する両親も増えてきたと思います。一方で、子どものスポーツ活動によるケガや痛みに対して、過剰な心配をして救急外来を受診する保護者も増加しています。

スポーツによる障害は、コリントが原因のスポーツ外傷（ケガ）と、過度の運動負荷（使い過ぎ）が原因のスポーツ障害に分けられます。

◆**スポーツ外傷**  
打撲や捻挫、骨折、脱臼などのスポーツ外傷は緊急性を要するものも多いため、早急に受診をしてください。その際に指導者など大人による現場での速やかな手当て（ライスの処置）が腫脹や痛みを軽減させ、病院に着いてから検査、治療するのに大変役立ちます。まず受傷部の、

○冷却 (Icing)  
○圧迫 (Compression)  
○挙上 (Elevation)  
を行い、落ち着いて病院に来てください。

●**スポーツ障害**  
成長期の子どもの骨に成長軟骨層が存在し、筋肉の組成も大人とは異なります。この未成熟な骨や筋肉に過度の運動負荷が加わると、骨端や筋肉・腱附着部など力学的に脆弱な部位に障害が生じ、運動時だけでなく日常生活でも痛みを伴うようになります。しかし外傷と異なり、明らかな受傷機転のないスポーツ障害は早期の診断・治療は必要ですが緊急性はなく、診療時間内に十分な問診・診察・検査をして適確な治療をすることが大事です。



●**スポーツ外傷**  
打撲や捻挫、骨折、脱臼などのスポーツ外傷は緊急性を要するものも多いため、早急に受診をしてください。その際に指導者など大人による現場での速やかな手当て（ライスの処置）が腫脹や痛みを軽減させ、病院に着いてから検査、治療するのに大変役立ちます。まず受傷部の、

○冷却 (Icing)  
○圧迫 (Compression)  
○挙上 (Elevation)  
を行い、落ち着いて病院に来てください。

●**スポーツ障害**  
成長期の子どもの骨に成長軟骨層が存在し、筋肉の組成も大人とは異なります。この未成熟な骨や筋肉に過度の運動負荷が加わると、骨端や筋肉・腱附着部など力学的に脆弱な部位に障害が生じ、運動時だけでなく日常生活でも痛みを伴うようになります。しかし外傷と異なり、明らかな受傷機転のないスポーツ障害は早期の診断・治療は必要ですが緊急性はなく、診療時間内に十分な問診・診察・検査をして適確な治療をすることが大事です。

●**スポーツ外傷**  
打撲や捻挫、骨折、脱臼などのスポーツ外傷は緊急性を要するものも多いため、早急に受診をしてください。その際に指導者など大人による現場での速やかな手当て（ライスの処置）が腫脹や痛みを軽減させ、病院に着いてから検査、治療するのに大変役立ちます。まず受傷部の、

減させ、病院に着いてから検査、治療するのに大変役立ちます。まず受傷部の、

●**スポーツ障害**  
成長期の子どもの骨に成長軟骨層が存在し、筋肉の組成も大人とは異なります。この未成熟な骨や筋肉に過度の運動負荷が加わると、骨端や筋肉・腱附着部など力学的に脆弱な部位に障害が生じ、運動時だけでなく日常生活でも痛みを伴うようになります。しかし外傷と異なり、明らかな受傷機転のないスポーツ障害は早期の診断・治療は必要ですが緊急性はなく、診療時間内に十分な問診・診察・検査をして適確な治療をすることが大事です。

●**スポーツ外傷**  
打撲や捻挫、骨折、脱臼などのスポーツ外傷は緊急性を要するものも多いため、早急に受診をしてください。その際に指導者など大人による現場での速やかな手当て（ライスの処置）が腫脹や痛みを軽減させ、病院に着いてから検査、治療するのに大変役立ちます。まず受傷部の、

