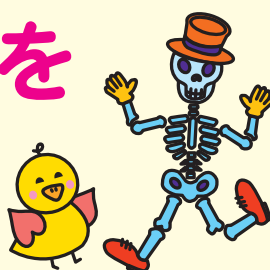


「子どもの骨」を 徹底説明!



こへん せいちょうつう
～後編～ 成長痛のウソ、ホント?!

監修 千葉県医師会 健康スポーツ医学研究委員会
中村 真人 医師



前号では骨貯金
の大切さを学んだ
ね。毎日コツコツ続け
てくれていることと
思います。
ところで、みんな
は「成長痛」という
言葉を聞いたことが
あるかな?
突然ひざやかかと
が痛くなったときに
「大きくなっているん
だね。成長痛じゃな
い?」ってうちの人
に言われた人もいる
かもしれないね。今
号では「成長痛」の
謎を解明してゆき
ましよう。

成長痛って何? 成長痛の『ウソ・ホント』

成長痛は、骨が成長する
時に出る痛みのことである!

骨が成長するときに
痛むことはありません。



「成長痛」とはあだ名(通称)だった!

「成長痛」という障害名はあり
ません。成長期の子に多く
みられる症状であることなどか
ら、通称で「成長痛」と
言われてきたという説が
あります。



ニックネーム
みたいな
ものなのか～

成長痛と呼ばれているほとんどが
「骨端軟骨障害」という障害である!

成長痛といっている痛みの中に、
「骨端軟骨障害」が多く隠されてい
ます。痛み自体は軽く、すぐに治るこ
とも多いので無理ができます。その
結果、障害になってしまうのです。



お医者さんに診てもらった時に「成長痛ですね」って言
われたひともいると思います。この「成長
痛」という名前は、一般的に知られてい
るので、みんなにわかりやすいように「成長
痛」を使って説明してくれているんだ!



有名!

「成長期の子どもの骨」でわかってきたこと!

骨の成長例。骨ってこうやって成長するんだね!



6歳



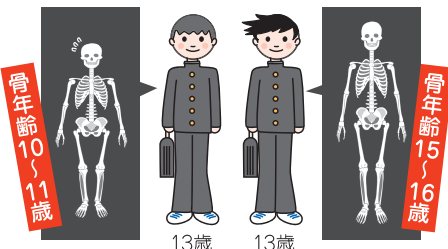
11歳



15歳

ナント! 同じ年齢でも骨の年齢は5～6歳違う!!

成長期では、実際の年齢と骨年齢の違いがあることがわかりました。



骨年齢 10～11歳

13歳

13歳

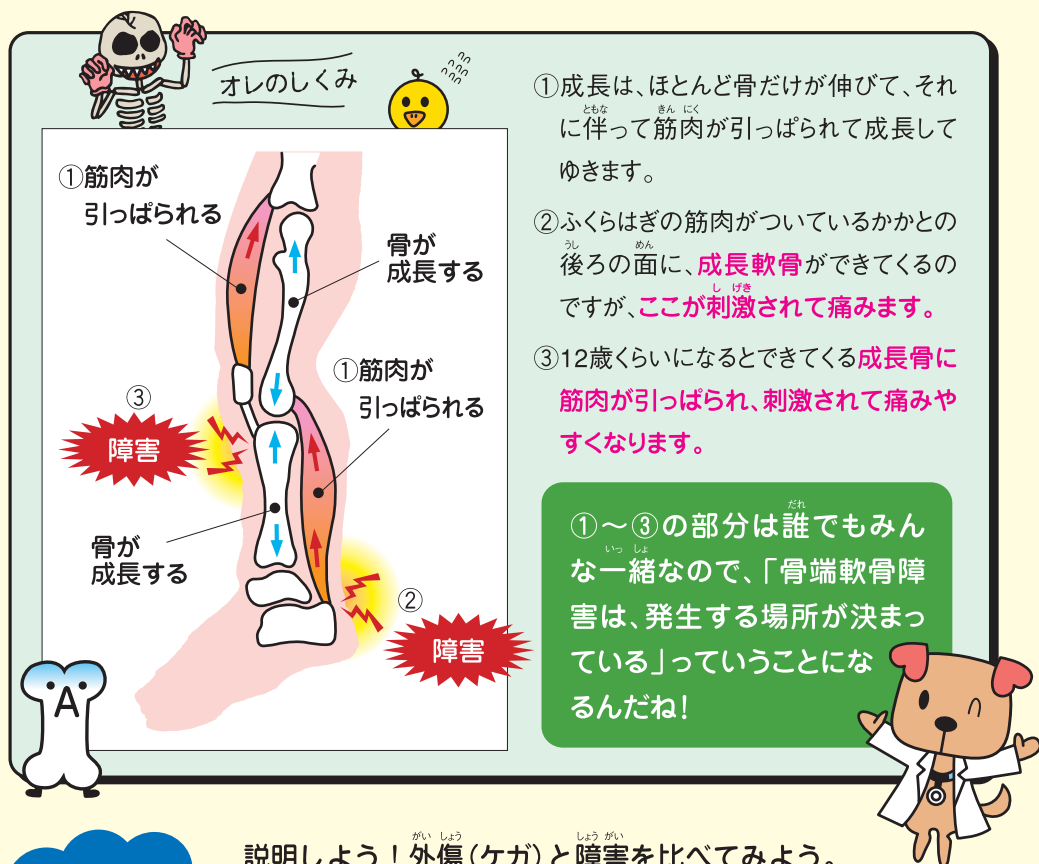
骨年齢 15～16歳

骨端軟骨障害ってどんな症状なの？

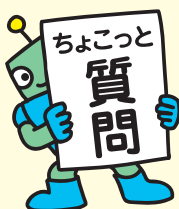
骨端軟骨障害は漢字のとおり、成長期に『骨の端に痛みが出る症状』をいいます。前号で解説したとおり、骨の端には**成長するための骨の赤ちゃん（成長軟骨や骨膜）**がありましたね。その部分は、**スポーツなどで無理な力が加わると、炎症などを起こしてしまい、痛みが出てしまいます**。骨年齢に耐えられないハードな力が加わることで起こる炎症が「骨端軟骨障害」なのです。（この障害の痛む箇所は、「使う頻度が多い部分」ということになります）

つぶやき

「切り傷・すり傷」は、痛いのは今だけよ。ガマンガマン！
でも、ひじやひざが痛くなったらあぶないよ。ガマンしちゃダメ!!
ケガは日にちが経てばウクになるさ〜
すぐ病院だよ〜



「障害」って難しいけど、どういふこと?



「障害」になってしまったら…

説明しよう！外傷（ケガ）と障害を比べてみよう。

- 外傷（ケガ）…偶然おこるのでコントロールが難しい
骨折やすり傷、切り傷など外傷は防ぐことができません。強いというなら「いつも慎重に注意深く行動しなさい」ということになります。
- 障害…自分でコントロールできる
障害は故障ともいいます。よく、「ピッチャーが投げすぎて肩を故障した」「サッカーの選手がひざを故障した」などがそうです。

もうわかったかな？ 障害は、やりすぎることによって起こります。逆にいえば、やりすぎなければ発症しません。

早めに治療すれば治りますが、遅いと一生治りません！一生ずっと痛みます。大人になっても早く寝たきりになってしまう原因にもなります。



大切な
こと!

「痛い!」と思ったら、必ず専門医へ行ってください。自分たちの判断で「骨端軟骨障害」と決めつけたら危険です。必ず専門医でレントゲンを撮って検査してもらいましょう。



僕たち 私たちにできる予防法

専門医を受診後、「運動を続けて大丈夫!」といわれたら、予防法を参考にしながらスポーツを楽しんでください♪

練習メニューを見直しましょう。

1

この障害(症状)は、骨年齢以上の過度な運動量が原因であることが多いので、骨年齢に応じた練習量や練習方法が大切です。



好き嫌いなく何でも食べましょう。

2

筋肉などが成長していくときに必要な栄養素が、とても大切です。タンパク質や鉄分などもしっかり摂りましょう。



ストレッチをていねいにしましょう。

3

運動前の十分なウォーミングアップ&ストレッチ、運動後のクーリングダウン&ストレッチをしっかり行いましょう。※もちろん、給水タイムや休憩中などにも行ってください。

①

- 足を肩幅に開く
- 手を頭の上で組む
- そのまま両腕と身体を真上に伸ばす
(お腹は前に出ないように注意)



②

- 片足を後ろに曲げる
- ひざを後ろの方へもっていく



③

- 片足を台のような物の上に置く
- つま先を天井に向けひざを伸ばす
- ひざと背中が曲がらないように上体を前に倒す
(ももの後ろが気持ちよく伸びているところで止める)



重要

* みんなは、運動後のクーリングダウンをしていますか?必ず、実行しましょう。(やり方は①~③でOK♪)

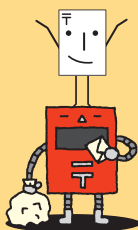
* 質の悪いストレッチをしては、実施したことになりません。きちんと伸ばしている部分を感じ、質の高いストレッチをしましょう。



おまけ

野球のピッチャーの手は長くなる?

ほとんどの人は長くなると思われていますが、成長期に投げすぎると骨端軟骨障害のために投げる方の腕は短くなります。5cmも短くなる人もいるようです。



お便り募集

このコーナーで取り上げてほしいこと、病気や身体のことなどで聞いてみたいことがあったらお手紙をください。封書かハガキでお寄せください。詳細は、医師会インフォメーションをご覧ください。

※個人情報保護のためお送りいただいたハガキなどは、(公社)千葉県医師会が保管をし、連絡の目的以外に使用することはありません。

おうちの方へ



お子さまの成長と骨端軟骨障害について

毎年、急激に身長が伸びてきたら骨端軟骨障害が出やすいので、注意しましょう。身体は大きくても、骨はまだ子どもです。