

# スポーツをがんばって いるみなさんへ



～気をつけたい腰痛「**腰椎分離症**」について～

監修 千葉県医師会 広報・ホームページ委員会 菅森 毅士 医師

みなさん、大好きなスポーツを楽しんでいますか? 「もっとうまくやりたい!」「試合で勝ちたい!」など、それぞれの目標にむかって練習にはげんでいらっしゃると思います。今号では、マナボット世代がスポーツをする上で大切な注意点をお伝えしたいと思います。大好きなスポーツを長く楽しむために、ぜひ頭のすみに置いておいてください。

※マナボット世代…「マナボット」を読んでほしい10～15歳くらいの世代



みなさんにお伝えしたいのは、  
運動によって腰に繰り返し負担がかかった場合に、  
背骨が骨折してしまうことがあるということです。



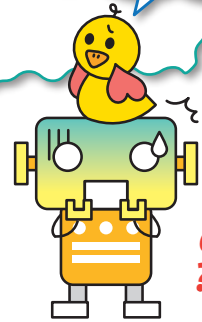
10代前半の  
成長ざかりの男子に  
多くみられるピツ



マナボット世代は、まだまだ成長の途中で骨は未発達。このような時期にトレーニングをしすぎると、**背骨に負担がかかり、ヒビが入ってしまうことがあります。**

そのヒビはまだ完全には分かれていませんが、**そのヒビに気づかず**にいつもどおりに過ごしていると、**ある時割れてしまうことがあるのです。**

この状態のことを「**腰椎分離症**」と呼んでいます。



折れちゃおうの??  
えっ?! 背骨が

腰椎分離症って、難しい名前だから、覚えなくてもいいピツ  
こういう状態になることがあるんだな～って、覚えておいてピツ



## 腰椎分離症の主な症状

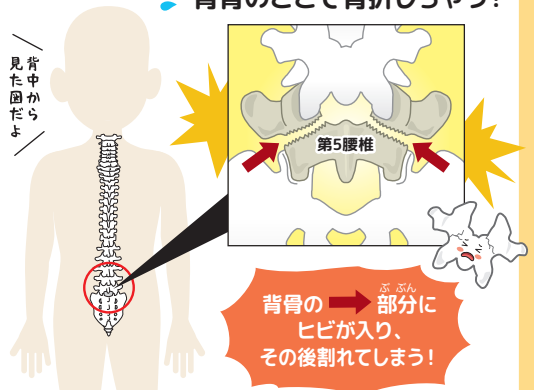
- 2週間以上腰が痛い!
- 腰が痛くて、少ししか曲げられない
- 腰を後ろにそらせたり、腰をひねると痛みがひどくなる
- おしり(でん部)や太ももの裏側が痛い



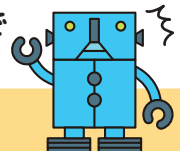
はじめの頃は、運動するときだけ痛んだり、痛みが出ず気づかない場合もあるピツ



## 背骨のここで骨折しちゃう!



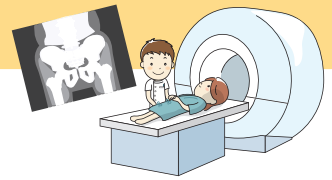
腰椎分離症って、背骨(腰椎)の中でも一番下の骨(第5腰椎)で起きやすいんだって!





けん さ ちりょう  
検査・治療に  
ついて  
かいせつ  
解説するピッ

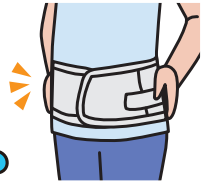
ヒビが入っているか、骨折しているかなどの検査は、主にレントゲン・CT・MRIなどの画像で診断します。



治療について



- ① 原因となったスポーツ・運動をお休みする
- ② 骨がくっつくまでコルセットで腰を固定し、安静にする
- ③ 腹筋・背筋の訓練や下半身のストレッチで筋力と柔軟性をつける



ストレッチしよう!



腹筋訓練



背筋のストレッチング



太もも前のストレッチング



太ももうしろ側のストレッチング

コルセットをはずした後も、この運動は続けましょう!

肉體改造大事!!



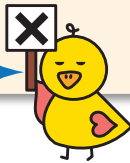
骨がくっつく見込みがある場合は、6か月くらいは骨をくっつける努力をしましょう!

- 10代前半の成長ざかりのときは…  
ヒビが入ったはじめの頃は、運動する時だけ腰が痛く、ふだんは気にならないので、運動を続けてしまうこともあるようです。



あまり痛くないし、部活やつちやあ!

気を付けるピッ!



注意してね!

- ヒビの段階で気づき、骨をくっつける努力をすれば、多くの場合ヒビは治ります。しかし、ヒビが入った後、何もせずに時間が経ってしまうと、骨がつくことはほぼ期待できないため、腰痛など右ページのような症状が起こったら、決して無理はせず、整形外科を受診してください。

ムリしちゃダメ!

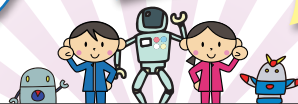


骨折がわかったら医師からOKが出るまで復帰しないように。そして、再発予防のために、筋力強化と柔軟体そうは続けてね!



腰痛が良くなるまで運動はお休み! 治療に専念しよう!

腰椎分離症が進み、もっと悪くなると、背骨がずれて「腰椎すべり症」になり、大きな手術が必要になることもあるピッ



保護者のみなさまへ

- ☆骨の成長は個々に違いがあり、同じ年齢でも運動(トレーニング)の対応量はそれぞれ異なるため、注意してください。
- ☆運動しすぎた人が必ず発症するわけではありません。
- ☆発症には、生まれつきの体質も影響していると考えられています。

