

こしら
子どもスポーツ診療室

⑤

バレーボールやサッカー、野球など、腰を後ろに反らしたり、ねじったりする動作が多いスポーツをしている子どもが、腰痛を訴え始めたら要注意だ。腰にかかる過度のストレスが主な原因の「腰椎分離症」の疑いが

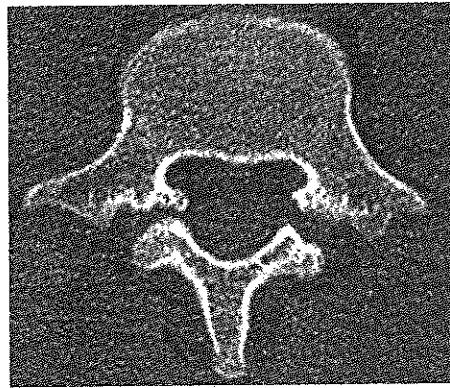
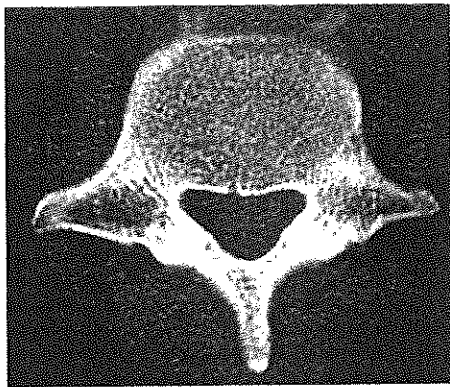


酒井紀典医師

ある。放置すると、生涯にわたって腰に痛みを抱えたまま過ごすなければならぬ可能性もある。徳島大学病院の酒井紀典医師（整形外科）に原因や治療法、予防策について聞いた。

発症の9割が中高生が占め、残る1割が小学生。けがのように1回の衝撃で起こるのではなく、反らすなどのストレスが繰り返して腰にかかることによって悪化する疲労骨折の一つとされる。まれにスポーツ経験の全くない子どもにも発症することがあり、酒井医師は「先天的に発症しやすい体質の子もいる。予防に対する取り組みを

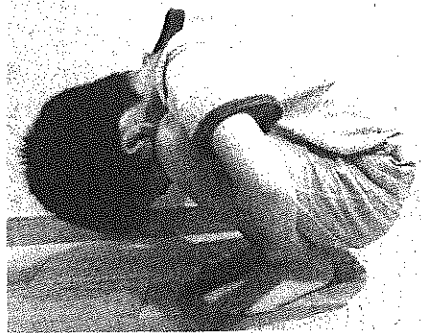
腰椎分離症



【上】正常な腰椎のCT画像【下】骨が分離してしまった腰椎の画像(徳島大提供)

骨が動いて神経刺激

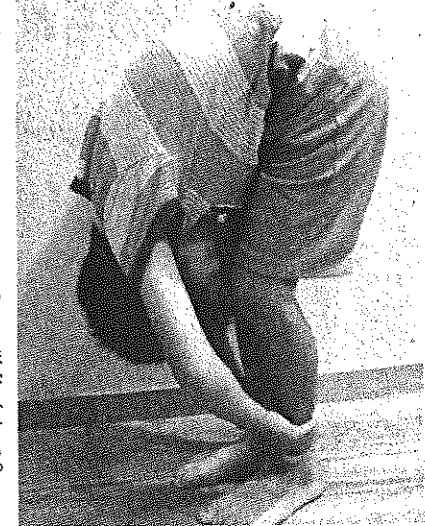
発症初期は腰椎の骨髄内に充血やむくみが現れ、徐々に骨が折れ始める進行期を迎える。終末期には完全に骨が折れてしまい、骨折部分の骨が硬化。骨が関節のようにグラグラと動いて近くに



含め、引き続き研究を進めたい」と言う。

ある神経を刺激し、腰痛だけでなく、下半身の痛みやしびれを引き起こすこともある。

さらに、骨が成長過程の小中学生は腰椎同士がずれる「分離すべり症」へと進展する場合もある。中高年になって腰痛が悪化したり、座骨神経痛になったりするケースがある。注意が必要



【上】しゃがんだ状態で両足首を握り、胸と太ももをくっつける【下】膝をゆっくりと限界まで伸ばして、5秒程度姿勢を保つ

さらに、骨が成長過程の小中学生は腰椎同士がずれる「分離すべり症」へと進展する場合もある。中高年になって腰痛が悪化したり、座骨神経痛になったりするケースがある。注意が必要

初期から進行期にかけての治療は、骨の修復を目的にした保存療法が基本。スポーツを中断させ、腰にコルセットを装着するなどして治療する。終末期になると、保存療法で骨は修復しないため、内服薬や湿布などによって腰痛を和らげる疼痛管理が中心になる。

酒井医師は「終末期になると骨を元通りにするのは難しいだけに早期発見、早期治療が大事。スポーツをする子どもで、腰を反らすなどして痛みがあったら、早めに専門医に診てもらってほしい」と呼び掛ける。

予防は、腰にストレスをかけ過ぎないことももちろん、腰椎への負担を減らすために股関節の柔軟性を高めることが大切だ。

その方法の一つが「ジヤックナイフ・ストレッチ」と呼ばれるストレッチ法。やり方は①しゃがんだ状態で両足首を握り、胸と太ももをくっつける②それをくっつけたまま膝をゆっくりと限界まで伸ばして5秒程度姿勢を保つ③という手順。毎朝5回程行うと効果的だ。

(萬木竜一郎)