

暮らし

こころ 子どもスポーツ診療室



発育途中の子どもの骨の端に骨端核と成長軟骨(骨端線)ができ、骨が次第に成長していく。成長軟骨が傷つくと、変形を残して大人の骨になってしまつことがあり、機能障害や慢性的な痛みを引き起こす原因にもなる。学童期のほか、特に中学生を中心にバレーボールやサッカー、野球などに取り組む子どもが腰



東野特任准教授

の慢性痛を訴えたら、腰椎分離症や腰椎椎間板ヘルニアのほか、成長軟骨が損傷する疾患「腰椎終板障害」の可能性を疑うべきだろう。徳島大病院の東野恒作特任准教授に腰椎終板障害の原因や特徴、予防法などについて聞いた。

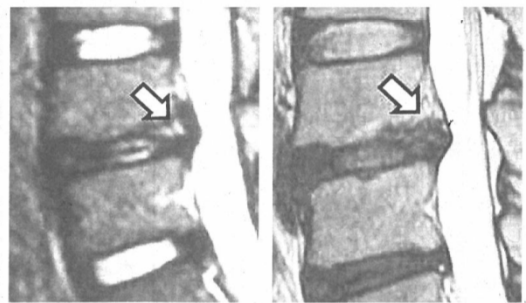
腰椎終板障害

「具体的な障害のメカニズムは、体をくっつくような動きや高くジャンプする前後など、腰に大きな負担がかかる動作によって発症し、多くの場合で強い痛みが走る。ただ、痛みは早ければ1カ月程度で消失することもあり、子どもが障害に気付かないまま成人するケースもある。東野特任准教授は「慢性的な腰痛を抱える大人が、子ども時代に腰椎終板障害を発症していた事例が少なくない」と話す。

治療は、患部を安静に保つ保存療法が基本。しかし、腰椎にある神経を障害するようになると、手術が必要になることもある。それだけに、いかに終板障害を発症させないかが、最も大事になる。

予防には股関節 柔軟に

「最近の子どもは外で運動する機会が減っており、体の硬い子どもが多い印象です」と指摘する



左が10代、右が30代の時のMRI(磁気共鳴画像装置)画像。10代の時に生じた腰椎終板障害の影響で、30代男性は腰椎に変形が残ってしまった＝徳島大病院提供

東野特任准教授。「体幹の柔軟性が高いと障害が

起こる可能性が低くなるため、自発的な日々のストレッチが大切になります」と呼び掛けている。お勤めのストレッチが、下半身の関節を柔らかくするジャックナイフストレッチのほか、呼吸に合わせて猫のように体を動かす「キャットバックエクササイズ」。キャットバックは、まず四つんばいになって①息を吸いながら頭を上げて腹部を伸ばす②息を吐きながらあごを引いて背中を丸める③という手順で取り組む。20回を1セット、朝夕2セットを続けよう。

(萬木竜一郎)



キャットバックエクササイズ

息を吸いながら、頭を上げ、腹部を伸ばしていく

息を吐きながら、あごをひき、背中全体を丸める

イラスト・伊藤司郎