

痛みは体からのSOS! 見逃さないで! スポーツ障害のサイン

スポーツ障害って?

👉 スポーツで一定の個所を使い過ぎたり誤ったトレーニングを続けると、蓄積したダメージから思わぬ故障につながることがあります。これをスポーツ障害と言います。

成長期は骨と筋肉のバランスがとりにくく、また骨にもろい個所があるため、特に起こりやすいのです。早期発見・早期治療で支障なくスポーツを続けられるかもしれません。



投球時・投球後にひじが痛む

野球肘



主に投球のし過ぎで起こります。曲げ伸ばしができなくなることもあります。

よく見られるスポーツ (例)

- 野球 (特に投手)
- テニス など

正しい対応

投球を止めて安静にする

悪化すると… 急に動かせなくなることも。場合によっては手術が必要になるかもしれません。



腰をそらす・ひねると痛い

腰椎分離症

ジャンプや腰を回す動きを繰り返すと起こります。お尻や太股が痛むことも。

よく見られるスポーツ (例)

- 野球 ● バレーボール ● バasketボール
- サッカー など

正しい対応

急性期には、安静。慢性期には、腹筋や背筋の強化や柔軟 (腰痛予防)

悪化すると… 骨と骨がすれてしまうすべり症に進行し、手術が必要になる場合があります。



膝の下が出っ張ってきて痛む

オスグッド・シュラッター病



ジャンプや、ボールなどを蹴る動作のし過ぎで起こります。

よく見られるスポーツ (例)

- 陸上 ● サッカー ● バレーボール
- バasketボール ● バドミントン など

正しい対応

スポーツを控えて安静にする。前ももを伸ばすストレッチ

悪化すると… 裂靭骨折が起こり歩けなくなったり、スポーツを長い間できなくなることがあります。



すねの内側が痛い

シンスプリント

すねの内側に鈍い痛みが出ます。

⚠️ 強い痛みは、疲労骨折の可能性も。

よく見られるスポーツ (例)

- 陸上 ● サッカー ● バasketボール など

正しい対応

痛みに応じて運動の種類や強度を調整する

悪化すると… 運動時以外にも痛みが出るようになります。無理して続けると完全骨折の危険があります。



運動時や運動後に膝が痛い

ジャンパー膝



ジャンプや走る動作を繰り返すスポーツで、よく発症します。

よく見られるスポーツ (例)

- バレーボール ● バasketボール
- サッカー など

正しい対応

強い痛みがあるときは患部を休める。前ももを伸ばすストレッチ

悪化すると… 日常生活で常に痛むようになり、ひどいと靭帯が切れてしまうことがあります。



「休んだらレギュラーを降ろされる」「サボっていると怒られる」…
そんな環境にしないように、みんなで安全にスポーツを楽しめる雰囲気を作れるといいですね。

応急手当の基本 / RICE
内出血や腫れ、痛みを抑え、回復を早めます

R 安静 REST
安静を保つ。固定することも

I 冷却 ICING
氷を入れた袋やアイスバックで冷やす

C 圧迫 COMPRESSION
テープなどで、患部を適度に圧迫する

E 挙上 ELEVATION
患部を心臓より高く持ち上げる