

教えて! 市立病院



【今月のドクター】
整形外科長兼
リハビリテーショ
ン科長
まさき じゅんや 医師
佐々木 淳也

近年、WBCやMLB、オリンピックやワールドカップでの日本人選手の活躍により、ジュニアアスリートの活動がますます活発になってきています。ただし、この時期の活動で常に意識しておかなければいけないことは、子どもは決して大人のミニチュアではないということです。最近の子どもたちは成長の早い子もいるので、小学生で身長が170cmを

〈第129回〉

成長期アスリート運動器検診

■問合せ／市立病院総務課企画財務担当 ☎ 22-2450

超える子もいますが、決して大人と同等ではありません。大人の体を完成した100%とします。180cmの大人も155cmの大人も100%ですが、170cmの小中学生でも、まだ70～80%どまりです。いくら体つきが大きくても、子どもの体の構造は発育途中の未成熟であることを忘れてはいけません。

土台となる骨格は、まだ柔らかく、先端部分には成長するための骨端線こつたんせんという骨より弱い軟骨が介在しています。表面を覆う関節軟骨も厚さが増すため、より負担がかかりやすく壊れやすくなります。大きくなっていく過程で骨と筋肉とでは成長スピードが異なるため、成長痛を生じる骨端症こつたんししょうが発症しやすいです。また

骨と骨とを連結する鎖の役目が靭帯ですが、まだこの時期は骨よりも靭帯の方が強いため、骨折が生じやすくなります。靭帯の関節支持機構を筋肉がカバーしていますが、筋肉が発達していないため、より関節に負荷が加わります。

成長期アスリート運動器検診は、現在の自分の骨・軟骨の成熟度を知ること、その骨軟骨年齢に応じた練習内容を決定していくことを目的に行われます。野球種目では超音波装置を用いた野球肘検診をオフシーズンに開催しています。その他の競技でも、痛み(疼痛)や異常を感じたまま放置せず、オフシーズンを利用して、自分の体の現状を把握しておきましょう。