

## <鼠径部痛症候群>

今回はスポーツ選手に多く見られる鼠径部痛症候群についてです。

まず鼠径部と言われる場所は下腹部から足の付け根辺りまで

を指し、特にサッカー選手やラグビー選手に多く発症します。

症状ははっきりとした原因がないのに脚が動かしにくくなったり

体幹の安定性が欠け、運動時に痛みを生じるものです。

### ・鼠径部痛症候群の予防

原因の一つとして過度な運動により筋肉の疲労が考えられま

すので、ストレッチによる柔軟性強化と、トレーニングによる筋

力強化を心掛けましょう。特に休み明けのスポーツ活動は症

状が出やすい傾向にあるので準備運動は入念に行いましょう。

### ・鼠径部痛症候群の改善

腰、背中の筋肉や股関節周辺の筋肉（太ももの内側、外側）を

ストレッチ、マッサージなどで柔らかくしたり、体幹筋力

（インナーマッスル）のトレーニングを行うことで体の安定性を

高めて関節への負担を減らしましょう。

痛みが強いのに無理をすると、更に痛みが強くなり、その後の

スポーツ活動にも制限が出たり、競技人生を短くしてしまう

可能性もあります。安静が必要な場合もありますので、無理を

せずに一度近隣のスポーツ専門医に相談してみましょう。