

<スポーツ障害>

今回はスポーツ障害についてです。

スポーツ障害とは、一般的にスポーツ（運動）をすることで起こる外傷や障害などの総称です。外傷は捻ったり打撲など一度に強い外力が加わることにより生じるもの（捻挫、肉離れ、腱断裂、脱臼、骨折等）を指します。障害は主としてスポーツによる使いすぎ（オーバーユーズ）を原因として発生するもので、筋肉（腱）、靭帯あるいはその付着部、関節軟骨をはじめとする関節構成体や骨組織などに繰り返しの負荷が加わることにより、これらの組織やその周囲に炎症が生じたり、組織自体の変性や破綻を来すものです。ひどくなると疲労骨折をおこす場合もあります。

上記の様に外傷は原因がある物が多いので気付きやすいですが、障害の状態が無理して続けて悪化してから来院される方も少なくありません。その場合 完治に時間がかかってしまいます。

一般的にはプロや実業団に所属している方以外は毎日繰り返す同じスポーツをされる方は少ないかもしれませんが、最近増えたランナーの方（下腿のシンスプリント、脛骨疲労骨折、アキレス腱炎、足底筋膜炎など）やゴルファー（肋骨疲労骨折、筋膜性腰痛症、手の有鉤骨骨折など）を頻繁にされる方は注意して下さい。

障害が多いのはやはり毎日部活で活動している学生です。特に年少の子の場合、自分から言い出せないケースもある様です。痛がるそぶりや普段と違う歩き方等する様であれば早めに専門医で確認・指導してもらう事をお勧め致します。