

暮らし

こちら  
子どもスポーツ診療室



発育途中の子どものは、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ふことがあり、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、野球などに取り組み子どもが腰



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。

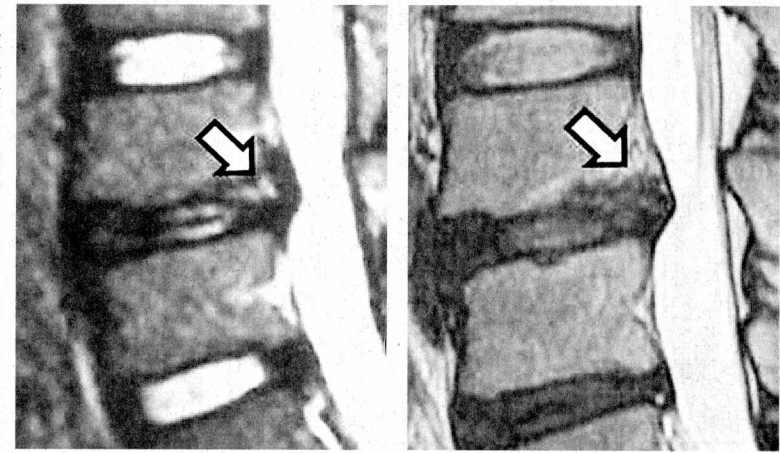
背骨(脊椎)のうち、腰の部分にあたる腰椎は骨端に成長軟骨がリング状に出現し、徐々に大人の骨を形成する。成長軟骨は構造的に弱いため、スポーツなどによって強

い力が加わると、剝離骨折のように傷ついてしまふことがある。これを腰椎終板障害という。腰椎椎間板ヘルニアと似ているが、成長している軟骨部に生じるため病態が異なる。

具体的障害のメカニズムは、体をぐっと反る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」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

予防には股関節柔軟に



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

に終板障害を発症させないかが、最も大事になる。

予防で重要なのが、体幹のトレーニングとストレッチ。体幹の深層筋を鍛えて腰椎や股関節周辺の柔軟性を高めることで、スポーツに伴う外的な力から腰椎を保護することができるといえる。つまり、外的な力を分散させることがけがを防ぐことにつながる。

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。お勧めのストレッチが、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)

腰椎終板障害

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