2026 年 10 月 16 日（金） ハコラク 11 月号　掲載

医療の現場から『大切なお子さんのケガを予防する』

理学療法士　千田　伸一　副技士長

大切なお子さんのケガを予防する



函館中央病院

リハビリテーション科　理学療法士

千田（ちだ）　伸一　副技士長

大切なお子さんの部活動やスポーツ現場においてケガはつきものです。お子さんだけでなく、保護者の皆様としても大きな悩みです。

成長期では、バスケットボールやバレーボールで多いオスグット・シュラッター病（膝の痛み）、サッカーやダンスで多いシーバー病（かかとの痛み）、野球や陸上で多い腰椎分離症（腰の痛み）や野球肘（肘の痛み）などが多いです。また、特定の動作を繰り返すことによって起こるケガもあります。

例えば、投球動作の繰り返しにより、肩の筋肉や周辺に負担がかかり痛みが生じる「野球肩」、手や腕への繰り返される負担によって肘に痛みが生じる「テニス肘」、ジャンプや着地動作を頻繁に行うことで膝に痛みが生じる「ジャンパー膝」、ランニングやジャンプでアキレス腱に負担がかかり、痛みや腫れを引き起こす「アキレス腱炎」などがあります。これらのように、過度の負担がかかり続けることによって、特定の部位に疲労が蓄積し、慢性的な痛みが引き起こされるケガを「スポーツ障害」と言います。

スポーツ障害の原因として、無理な練習や急な運動量の増加が挙げられます。しかし、これだけではありません。各スポーツ動作における誤った体の動かし方（フォームの乱れ）や、いわゆる体が硬い（柔軟性の低下）ことが原因であることも多いです。ケガによって、大好きなスポーツや競技の時間、大切な仲間との時間が阻害されていることは少なくありません。そうならないためにも「予防」が大切になります。

そこで、医学的な視点を持ったリハビリテーションの専門家である理学療法士はケガの予防のために安全かつ効果的、効率的に相談・指導を行っています。柔軟性や筋力のチェック、さらには姿勢やフォームの分析をし、お子さんに合ったオリジナルのプログラムを作成しています。ケガでお悩みの方は、まずは医療機関にご相談ください。大切なお子さんのケガを減らしていきましょう。