

テーマ

「成長期の痛み！」**～柔軟性を高めて克服しよう！****成長期について**

小学生・中学生の年代に急激に身長が伸びる時期を「成長期」と言います。年間に10cm～15cm以上、身長が伸びることがあります。年間の身長の伸びが1cm未満になったら、成長期が終わったと判断します。日頃からこまめに身長を測定し、身長の伸び具合をチェックすることが大切です。身長は朝と夕では少し違います。身長を測るタイミングを一定にすることで、より良い判断の基準になります。

身長の伸び率は個人差が大きいですが、一般的な成長のピークは、女子では小学生高学年、男子では中学生となります。

成長痛とは？

成長期に起こる特有の痛みの一つとして「成長痛」があります。身長の伸びに伴い発生する痛みです。身長が伸び、骨の急激な成長に筋肉の伸びと柔軟性が対応できないことで、身体の各所に「痛み」が出てきます。

骨と骨が連結して動く部分が「関節」で、その関節を構成する骨と骨とをつなぎ合わせるのが筋肉や靭帯です。「身長が伸びる」ということは、骨が成長することですので、骨に付いている筋肉が引き伸ばされることで、筋肉のつっぱりが強くなります。運動をすると筋肉は縮むため、さらに筋肉のつっぱりは強くなり、骨に筋肉が付いている部分に大きな負担がかかります。これが原因で「痛み」が出現するのが「成長痛」です。

骨に筋肉が付いている部分は、理論的にはどこでも痛みが出現します。特に強い痛みが出やすい部分としては「膝」の周辺や「踵(かかと)」付近です。

スポーツ動作で力強い動きや、ダッシュ・ジャンプ・ストップ・ターン・キックなど、強力に筋肉が縮

まる時には、成長痛よりも重篤なケガが起きる可能性があります。筋肉に引っ張られて骨がはがれてしまう「剥離(はくり)骨折」を起こすことがあります。特に多いのは膝の下の部分で、そこが隆起する場合には要注意です。成長期の子どもは「成長痛」だけではなく、そのようなケガも起こしやすいという事を理解しておく必要があります。

成長痛対策！

痛みがある場合には、医療機関を受診し状況を確認し、今後の対応について指示を受けましょう。予防対策としては、筋肉を柔らかくスムーズに伸びるようにするために、日頃から「ストレッチ」することが重要です。ストレッチを怠ることが、「成長痛」やケガの原因になることもあります。身長が急激に伸びているときは、いくらストレッチを行っても、やりすぎという事はないと思います。スポーツ前後にしっかりと時間をかけて「コツコツ」行うことが重要です。日本の文化である生活様式を利用するなど工夫してみましよう。その一つとして、「正座」を行うこともストレッチになります。これは、姿勢づくりにもつながります。

痛みが強い時はどう対応するか？

痛みが起きた時に練習を継続するかどうかのポイントは、練習が普通にできるかどうかです。痛みがあって、フォームが崩れてしまうようなメニューであれば、中止した方が良いと思われます。悪い動作につながりますし、他の部位も痛めてしまう可能性があります。

正しい動作ができて、痛みを我慢して継続することで悪化することもあります。医療機関と連携しながら、子どもの将来を見越した対応が必要となります。日頃のケアとしては、「安静」そして「冷やす」ことです。ここでの安静は、痛みがある部位の安静です。痛みのない部分はこの機会に、いろいろな動きやトレーニングにもチャレンジしてみましよう。

【監修】

鈴木整形外科 院長 鈴木 正弘 (いわてスーパーキッズ発掘・育成事業プロジェクト委員)
岩手県文化スポーツ部スポーツ振興課 競技スポーツ担当