



三郷市立彦系中学校
保健室
平成22年10月1日

中学生に多いスポーツ障害

涼しい秋はスポーツをするのに最適ですね。今回は中学生に多いスポーツ障害について紹介します。

◆足底筋膜炎◆

症状：着地や立ち上がる時土踏まずの後方が痛む。

原因：走りすぎや硬い路面の走行、硬いシューズの使用で起こる。

治療：1～2週間安静にし、冷シップを使用する。

足の変形がある場合は、足底板をつける。足の裏やふくらはぎのストレッチをし、足の筋力強化を行う。歩いて痛くなければ、ジョギングから始め、少しずつ練習していく。

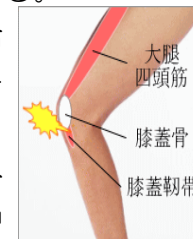


◆ジャンパー膝◆

症状：ジャンプ、ランニングでの動作時や動作後に、膝蓋骨の上または下の部分が痛む。

原因：ジャンプ、ランニング動作を繰り返すことで起こる。

治療：症状の軽い場合は、ストレッチ、ウォームアップ、運動後のアイシングをする。常に痛みがある場合は、運動を中止し、冷シップを使用する。運動時は、装具やテーピングを行う。



◆シンスプリント◆

症状：すねの骨の真ん中

3分の1と、下3分の1の境界部辺りが痛む。

押すと痛みがある。

原因：長時間走る人に多い。新入生や長時間運動をしなかった人が、急にランニングを連日続けた時などに最も起こりやすい。

治療：運動量を減らし、ストレッチやアイシングを行う。水泳や自転車など比較的足の負担が少ない運動で、筋力強化を行う。

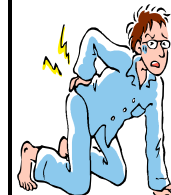


◆腰痛症◆

症状：運動中や運動直後に腰が痛む。腰がだるかったり、押すと痛みがある。

原因：長時間同じ姿勢だったり、運動のし過ぎで起こる。

治療：腹筋、背筋の筋力を強くしてから運動する。運動前後はストレッチを十分行う。痛みが激しい時は、運動を中止し、冷シップを使用する。



◆◆スポーツ障害を予防するには・◆◆

- ①ウォーミングアップ、クールダウンをしっかりとる。
- ②なるべく特定の部位を集中的に使いすぎないようにする。特定の部位を酷使した場合は十分に冷やす。
- ③スポーツ後の疲労が抜けない、食欲不振、体重減少がある場合は、運動のし過ぎなので、ゆっくり休養する。
- ④痛みが続く場合は、早めに整形外科か接骨院を受診しましょう。

10月17日～10月23日 薬と健康の週間

…薬は使い方を「で」人間の味方にも敵にもなります。正しく上手に利用しましょう。

病院で処方された薬は勝手な判断で他の人にあげてはいけません。法律に触れる行為でもあります。

薬そのものは自分勝手な判断はせず

使用上の注意を
しっかり守りましょう。

薬は病気そのものを治すものではなく、症状をやわらげ自然治癒力を助けるもの。安易に薬に頼らず、まずは自然治癒力を高めるために日頃から規則正しい生活を送るよう心がけることが大切。

【保護者の方へ】

三郷市では、10月1日より下記の2つについて新たな事業が始まります。

■中学校1年生の女子を対象に HPV（子宮頸がん）の予防接種について、その接種費用の一部が助成されます。この制度を有効にご活用下さい。詳しくは、健康推進課からのお手紙をご覧ください。

■こども医療費（医療費無料）の対象年齢が中学3年生までに拡大されます。学校管理下で起きた災害については、現在加入している「スポーツ振興センター」との兼ね合いがございますので、詳しくは、教育委員会からのお手紙をご覧ください。（後日配布）

◎問合せ先・〈予防接種〉 健康推進課 母子保健係 Tel 048-930-7772
〈こども医療費〉 教育委員会 学務課保健係 Tel 048-953-1111

6時30分までに起きよう