

ほけんがより5月

2023年5月29日
活水中学高校
保健室

運動器検診から分かること

4月～5月に運動器の検査と内科検診で側弯の有無の検査がありました。しゃがみこみができない人や片脚立ちができない人も多くいました。検査結果からどのようなことに気をつけるべきなのか、確認してみてください。



【運動器検診項目】

- ① 側弯の有無。肩甲骨の高さに差があるか。
- ② 腰の曲げ・反りに痛みがあるか。
- ③ 腕の曲げ伸ばしが完全にできるか。
- ④ 片脚立ちが5秒以上できるか。
- ⑤ 足裏を完全につけた状態で、しゃがみこみができるか。

左右に差がある

- 脊柱側弯症
かも…
背骨が湾曲した状態です。7割は原因が不明です。思春期の女性に多くみられます。早期発見・早期治療が大切です。
- 発達性股関節形成不全
かも…
大腿骨と骨盤に関わる、股関節の疾患です。

股関節 → ②
大腿骨 → ③
骨盤 → ④
脊柱 → ①

曲げたときに痛みがある

- 腰椎椎間板症
● 腰椎椎間板ヘルニア
かも…
椎骨の間には「椎間板」というものがあります。「腰椎椎間板症」は椎間板が変形したりクッション性が低下する疾患。椎間板が飛び出て神経を圧迫すると「腰椎椎間板ヘルニア」という疾患になります。片方の足が痛かったり、しびれたりすることもあります。
腰椎 → ⑤

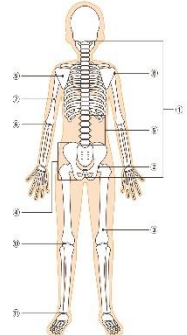
反らしたときに痛みがある

- 腰椎分離症
● 腰椎分離すべり症
かも…
腰の使いすぎが原因で、腰椎が「疲労骨折」した状態のこと。「すべり症」は、腰椎分離症で骨折した骨がずれた（ずれた）状態のこと。おしりや、太ももの後ろが痛む場合もあります。運動時に痛みが増します。
腰椎 → ⑤

曲げたとき、反らしたときに痛みがある

痛みがひどくなければ、ゆっくり前屈をするなど、腰を伸ばすストレッチをしてみましょう。

1週間以上痛みが続く、日常生活や運動時に痛みがある場合には、おうちのひと相談し、「整形外科」を受診しましょう。



腕が伸びない・曲がらない

- 野球肘、テニス肘
かも…
投球動作やテニスのラケットを振る動きで起こる肘関節痛のこと。肘の骨をつなぐ靭帯の損傷、剥離骨折、成長軟骨の炎症などになっているかもしれません。スポーツをしていないのに肘関節が完全に伸びられないなら、関節（筋肉）が硬くなっていることが原因かもしれません。
肘関節 → ⑥

腕が耳につかない

- 野球肩
かも…
投球動作を繰り返すことで、上腕骨の成長軟骨部分が開く障害。安静にする、ストレッチをする、投球動作の修正をするなどが必要です。
上腕骨 → ⑦

スポーツをしていないのに両腕が耳につかないなら、肩関節（筋肉）が硬くなっていることが原因
肩関節 → ⑧
肩甲骨 → ⑨

腕が伸びない・曲がらない、腕が耳につかない

痛みがある場合は、肩や肘に負担がかかる運動をやめ、安静にしましょう。運動の前にはストレッチも行いましょう。

痛みが強くなっている場合、動き始め・終わりに痛みがある場合、左右で痛みが差がある場合、1週間以上痛みが続く場合には、おうちのひと相談し、「整形外科」を受診しましょう。

片足立ちできない

- 筋力・バランス力の低下
● 脳や耳・筋肉疾患などのバランス障害
● 発達性股関節形成不全
● ベルテス病
● 大腿骨頭すべり症
かも…
股関節 → ②

床にしゃがめない

- 筋力・バランス力の低下
● 股関節・膝関節・足関節・大腿四頭筋が硬い
● 発達性股関節形成不全
● ベルテス病
● 大腿骨頭すべり症
● オスグッド病
● ジャンパー膝
● 分裂膝蓋骨
● 膝半月板損傷
● 足部・足関節の疾患
かも…
股関節 → ②
膝関節 → ⑩
足関節 → ⑪
大腿四頭筋 → ⑬

片足立ちできない

つかまるものがある安全な場所で練習してみましょう。歩くときに痛みがある場合や、練習を続けても改善しない場合は、おうちのひと相談し、「整形外科」を受診しましょう。

床にしゃがめない

足首・ふくらはぎなどのストレッチをしてから挑戦してみましょう。痛みが強くなっている場合、練習を続けてもできるようにならない場合、膝が曲がらずに後ろに倒れる場合は、おうちのひと相談し、「整形外科」を受診しましょう。

新しい環境にも慣れ、少しずつ疲れが溜まっている人はいませんか？疲れが溜まっているときには、休養などを通して体も心もリフレッシュしましょう。高総体・中総体も近づいてきています。ケガなどがないように、体づくりから整えていきましょう！



もうすぐ高総体・中総体が始まります!!しっかり体づくりできていますか??



運動するためには、体づくりが不可欠です。日々の練習や筋力トレーニングなど一生懸命頑張っていることと思います。ただし、筋肉や骨などが丈夫でなければ、ケガなどにつながりやすいです。ここでは、運動をする際に必要なエネルギーを効率的に摂取するための食事管理のポイントをお伝えしたいと思います。ぜひ、試合前に実践してみてください。

- ☆1日の必要エネルギー量 | 日運動3時間以上⇒2500kcal
- | 日運動2時間程度⇒2250kcal
- 運動は体育以外しない⇒2000kcal



☆運動中にすぐバテてしまう、スタミナ切れになってしまうあなたへ摂取してほしい栄養素

炭水化物
(ご飯、麺類、パン)
1日約300~330g

筋肉にグリコーゲンとして貯蔵し、運動時にエネルギー源として利用される。

※摂取不足だと、グリコーゲン以外からエネルギーを確保してしまうため、スタミナ切れや集中力低下になる。

ビタミンB1
(玄米、豚肉、豆腐)
1日約1.2mg

炭水化物をエネルギーに変える際に必要になるビタミン。炭水化物と一緒に摂取する。

※摂取不足だと、エネルギーを上手く作れず、疲労感、息切れ、動悸、食欲不振になる。

☆なかなか筋肉がつかない、ケガをしやすいあなたへ摂取してほしい栄養素

タンパク質
(とり肉、納豆、かつお、まぐろ、卵、豚肉、牛肉など)
1日約80~90g

タンパク質は、筋肉、骨、血液、じん帯、腱、内臓などを作るために必要な栄養素。筋肉は、運動終了後に太く、強くなる。運動終了後の食事で適切なたんぱく質を補給することが大切。

※筋肉を作るためには、睡眠や休養も必要。

筋肉合成を促進する成長ホルモンは、運動終了後30分と、睡眠1時間後の深い眠りの時に多く分泌されるため、運動後の食事内容と十分な睡眠をとることが大切☆

摂取エネルギーと消費エネルギーのバランスはとても大切です。バランスを崩すと、疲労感、集中力低下、貧血、生理不順などを起こしやすくなります。気になることがあれば、相談してくださいね。

