シンポジウム

スポーツ障害の実態と対応

田 村 暢 熙*

私の方はこのシンポジウムの導入部、入口と申しましょうか、皆様方にこういうことを考えていただきたい、また、私どもは考えなければならぬ、ということで障害・怪我について話します。実際スポーツをしていてどういう怪我が起こっているかということの実態を報告致します。

表1はスポーツ種目別障害の頻度すなわちどのスポーツによって、どれくらいの人が怪我しているかを表しており、左側が女性、右側が男性です。女子の場合にはバスケットボールがトップであり、男子は想像どおり、野球、サッカー、ラグビーが非常に多くの数を占めている。女子の場合には、そのあとバレーボール、テニス、スキーという順番になっている。男子のほうは、ジョギング、バスケットボール、アメリカンフットボール、バレーボールという順番になっている。この表は年齢別に考えておらず、全ての数を取りまとめたものである。

年齢別にみてみますとこの表2のとおりになります。これは男子の年齢別障害頻度を表しており、左から10歳未満、10代前半、10代後半、20代、30代、40代、50代になっており、10歳未満であればサッカー、次に家族などで行ったスキー、器械体操の順となる。10代になると、トップはやはり野球によるものであり、ついでサッカーによるものとなる。それから年齢が進み、30代、40代、50代になると、やはりジョギングが主流を占め、これによる障害も非常に多くなってきており、トップに位置し、ついでゴルフ、野球、テニスが2位、3位を占めている。

女性の方をみると、バスケットボールは10代前半・後半ともに多く、2位がバレーボール、3位が体操、4位がテニスとなっている。30代、40代、50代をみると、ともに1位はテニスであり、ジョギングは2位ないしは3位に位置している。このように、現代のブームにのっとなって行っている人が

表1 スポーツ種目別頻度

女 子	件 (%)	男 子	件 (%)
バスケットボール	1,498(21.8)	野 球	1,483(13.2)
バレーボール	997(14.5)	サッカー	1,045(9.3)
テ ニ ス	648(9.5)	ラグビー	1,030(9.2)
ス キ ー	456(6.7)	ジョギング	821(7.3)
器械体操	440(6.4)	バスケットボール	676(6.0)
ハンドボール	280(4.1)	アメリカンフットボール	639(5.7)
バドミントン	266(3.9)	陸上競技(中・長)	611(5.4)
ソフトボール	190(2.8)	ス キ ー	508(4.5)
ジョギング	182(2.6)	テ ニ ス	448(4.0)
陸上競技(短)	181(2.6)	バレーボール	434(3.9)

* Nobuki TAMURA 金沢医科大学

Key Words :

表2 年代別にみたスポーツ種目別頻度 (男子)

	10歳未満	10代前半	10代後半	20 代	30 代	40 代	50歳以上
1	サッカー	野 球	野 球	ラグビー	ジョギング	ジョギング	ジョギング
2	スキー (レジャー)	サッカー	ラグビー	野 球	野 球	テ ニ ス	ゴ ル フ
3	体操(器械)	バスケット ボール	サッカー	スキー (レジャー)	テ ニ ス	ゴ ル フ	テ ニ ス
4		T & F (中, 長)	アメリカン フットボール	アメリカン フットボール	スキー (レジャー)	野 球	
5		柔 道	バスケット ボール	サッカー	T & F (中, 長)	スキー (レジャー)	

表3 年代別にみたスポーツ種目別頻度 (女子)

	10歳未満	10代前半	10代後半	20 代	30 代	40 代	50歳以上
1	そ の 他	バスケット ボール	バスケット ボール	スキー (レジャー)	テ ニ ス	テ ニ ス	テ ニ ス
2	スキー (レジャー)	バレーボール	バレーボール	バスケット ボール	スキー (レジャー)	バレーボール	ジョギング
3	水 泳	体操(器械)	体操(器械)	バレーボール	ジョギング	ジョギング	スキー (レジャー)
4		テ ニ ス	テ ニ ス	テ ニ ス	バレーボール	スキー (レジャー)	
5		T & F(短)	ハンドボール	体操(器械)	バドミントン	バドミントン	

非常に多くなっている。しかし、ここに一つ抜けているものがある。今までのデータは、黒田義雄・中嶋寛之両先生編集の「スポーツ医学Q&A」より引用させていただいたものであるが、東京慈恵医大にスポーツ外来があり、そのデータによれば、女子の場合にはテニスは1位、ジョギングは3位であり、2位に今流行のエアロビクス・ジャズダンスによる障害が入っている(表3)。

もう少し年代を若くして、10歳未満の発育期にある子どもたちが多くおこすスポーツ障害は何によるかを見ますと、肩では野球肩、肘でも野球肘が多いわけで、後で森山先生の方からお話があると思いますが、さらに、肘の障害として、テニス肘が入ってくると思うんです。それから、腰では腰痛と腰椎分離症が多く、膝・下腿・足首の障害が多くなっている。足首の捻挫について足関節痛が多くなっている(表4)。

私どもの病院で野球肘は治した、が、野球はこれ以上できない。そこで、他のクラブへ移ったのだが、丁度発育期にあったため、かかとの骨に非

表4 発育期に多いスポーツ障害

	小 学 生	中 学 生
肩	野 球 肩	野 球 肩
肘	野 球 肘	野 球 肘
腰	腰 痛 症 腰椎分離症	腰 痛 症 腰椎分離症 骨盤骨端炎
膝	膝 痛 オスグッド病 ジャンパー膝	膝 痛 オスグッド病 ヒタ障害(内側)
下腿 足関節 足部	踵骨骨端症 有痛性外脛骨	脛過労性骨障害 足関節痛

常に負担がかかって、その部分が痛くなった。それで再び入院してきたこともあります。

表5はうちの病院の整形外科での今年1月から5月までのレセプトで、丁度今日でましたので、早速スライドにしました。10歳から18歳までの子どもたちで、うちの整形外科にかかった人数です

表5 症 患 別 頻 度
(10～18歳)(1～5月分)

腰痛	19
腰椎分離症	7
腰椎椎間板障害	12
膝関節痛	10
膝半月板損傷	4
十字靭帯損傷	3
側副靭帯損傷	3
骨端障害	9
踵骨骨端	5
オスグッド・シュラッター	4
肘関節障害	9
外側	3
内側	6
野球肩	2
計49例	

けれども、腰痛症で19名。内訳は分離症と椎間板障害である。膝の関節症では3名。骨端障害ではかかとの骨の骨端部が非常に痛い人が5名。膝の方で、オスグートシュワッテル病という、膝の少し下のところが突出してくる病気で、これが4名。それから肘では9名のうち、外側の障害が3名、内側の障害が6名である。完全に野球肩で外来へ来たのは2名である。トータル49名のうち、やはり腰の障害が一番多い。

今、うちの病院の1～5月分を紹介しましたけれども、全国的にはどうかということで、部位別にみても、やはり膝の障害が男女共に多い。それから腰部の障害が男女とも2位。これら両者を合わせると、68%ないし59%になり、半分以上が膝と腰の部位に痛みを訴えて、整形外科に受診している状態になっております(表6)。

表6 部 位 別 頻 度

女 子	件 (%)	男 子	件 (%)
膝 関 節	2,722(48.2)	膝 関 節	3,728(39.6)
脊柱(胸・腰椎)	1,165(20.6)	脊柱(胸・腰椎)	1,809(19.2)
足 関 節	596(10.5)	胸部・肩・鎖骨	1,070(11.4)
下腿・アキレス腱	585(10.4)	足 関 節	849(9.0)
足 部	431(7.6)	下腿・アキレス腱	834(8.9)
胸部・肩・鎖骨	335(5.9)	足 部	626(6.6)
手 ・ 指	272(4.8)	肘 関 節	533(5.7)
肘 関 節	220(3.9)	手 ・ 指	530(5.6)
大 腿	158(2.8)	大 腿	412(4.4)
骨盤・股関節	156(2.8)	頸 椎	281(3.0)

以上がスポーツ障害、スポーツが原因でおきた怪我の実態報告である。

(〒920-02 石川県河北郡内灘町大学2-224)