



三重高校女子サッカー部、
ヴェルデラッソ松阪の
トレーナーとして活動。

まつさか整骨院 院長 濱口哲治



健康な身体づくりをお手伝いする仕事をしています。 まつさか整骨院 院長 濱口哲治です。

今回は、「**腰椎分離症**」についてお話しします。

◆ 腰椎分離症とは何か？

腰椎分離症とは、疲労骨折の一種で、背骨の後ろ側に亀裂が入っている状態のことです。スポーツなどで腰を捻る激しい運動を繰り返していると、細く衝撃に弱い部分が疲労骨折を起こして亀裂が入ることがあり、そのまま放置すると

分離症に進展します。治療をしないで腰椎分離すべり症に進行すると大掛かりな手術になり、完治するまでの期間も長引きます。

腰椎分離症は治らないわけではなく、初期治療をしっかり行うことで治すことは可能です。

成長期の大切な時期に発症しやすい疾患のため、早期発見と早期治療を行うことが肝要です。症状が腰痛に似ているため、放置してしまいやすいですが、スポーツ選手であれば選手生命にも影響が出るため、注意しましょう。

◆ 腰椎分離症の原因

スポーツを活発に行っている10代の中高生に発症しやすく、骨が未発達な成長期に、激しい運動をしたり、繰り返し腰を捻る動作をすることが腰椎分離症の原因です。

野球、サッカー、バレーボール、バスケットボール、ラグビー、柔道など、身体の前後屈や腰のひねり、ジャンプからの着地といった動作を繰り返すスポーツの過度な練習が原因となるケースが多くみられます。

一般人の約5%、スポーツ選手では30~40%が分離症を起こしているといわれています。疲労骨折でもあるため、骨が成長して正常な状態であれば腰椎分離症になるリスクは下がります。

◆ やってはいけないこととは？

1 患部へのマッサージや指圧

痛みの強い時期から、腰を温めたり、無理に動かしたりマッサージを行ってはいけません。うつ伏せの状態でもマッサージをしても余計に悪くなります。

2 無理して運動を続けない

痛みがある状態で今まで通りのスポーツを行ってはいけません。完治しませんし、日常生活に支障をきたすほど悪化します。

3 正しいやり方しましょう

重いボール（ダイナマックス）を使って体をねじるトレーニングも、正しいやり方を理解せずに続けることはリスクになります。



◆ 予防を心がけましょう

腰椎分離症になってしまうと最悪腰痛と付き合いがなくなり、はたはなくなるため、予防を心がけることをおすすめします。

まずは10代の方は発症するリスクが高いため、腰を捻る動作を行うスポーツを行っているのであれば事前にストレッチを念入りにするようにしましょう。

また、腰回りの筋肉をつけることでも予防することができますが、筋トレで腰椎分離症になってしまうこともあるため、無理な筋トレは気を付ける必要があります。

詳細は院長が相談に乗りますので、腰に少しでも**違和感を感じたら**放置せず、来院されることをお奨めします。

健康な身体づくりを、当院はしっかりサポートしていきます。今回は、「**腰椎分離症**」についてお話ししました。

皆さんの生活が少しでも豊かになればと思います。
まつさか整骨院 院長 濱口哲治を、今後ともよろしくお願
いします。