

## 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。



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



春から夏にかけて、小学校3年生～6年生でスポーツに励んでいるお子さんの中には、足のかかるとに痛みを感じて相談に来られることが増えてきます。

整形外科で「シーバー病」と診断されて、湿布を処方されたりストレッチ方法を指導されたりすることが多いですが、なかなか治らず長い間スポーツを休まざるを得なくなり、困って当院へ来られる方もいらっしゃいます。

そこで今回は、「**シーバー病とは何か？**」をご紹介しますと同時に、適切な対応方法についてお話ししたいと思います。

### ◆ シーバー病とは

- ・試合や練習でかかるとが痛い
- ・運動を休むと痛みが治まる
- ・かかるとが腫れている
- ・かかるとが痛くて、つま先だけで歩く

シーバー病（踵骨骨端症：しょうこつこったんしょう）は、サッカーや野球などスポーツをしている男子小学生に多い、足のかかるとの骨の後部に痛みや腫れが出る疾患です。

初期は運動時に痛みが生じますが、悪化すると歩くことも困難になります。

成長期のお子さんに起こるため、整形外科で「成長痛」と診断されて、湿布を処方されて安静にするよう指導を受けることが多いようですが、シーバー病はスポーツ障害の一つです。

単なる成長痛と見過ごさずに、早めに適切な治療を受けることが必要な疾患です。



### ◆ シーバー病の原因

シーバー病はスポーツ全般で起こり得ますが、成長期のかかるとへの過剰な負担が原因です。

10代の成長期のお子さんの骨は、新しく骨になる成長軟骨と骨端核があり骨の強度が弱い時期です。

またアキレス腱はかかるとの骨に付着しているため過度な運動でアキレス腱の牽引力を使うと未熟なかかるとの骨に負担がかかります。

ダッシュやジャンプ、長く走ることが多いサッカー、野球、バスケットボールなどのスポーツをしているお子さんに発症しやすいです。

### ◆ 成長痛との違い

シーバー病と成長痛は、どちらも成長期に下肢に痛みが出る疾患のため、成長痛と診断されがちです。シーバー病は小学生の成長期のお子さんが運動時かかるとに痛みが出るのに対し、成長痛は幼児から小学生が足全般に痛みが不定期に出ます。

### ◆ 成長痛との違い

運動の前後にはしっかりストレッチをしてアキレス腱や足底腱膜を柔らかくしておきましょう。お風呂上りも効果的です。また正しい姿勢を保つことも大切です。

シーバー病や成長痛を整形外科で診断されて、なかなか痛みが取れずにお困りの場合、早めに当院の院長へご相談ください。歪みを整え筋肉の緊張を取る等患者さんそれぞれに適切な処置を施して、今続けているスポーツを休まずに治せることが可能な場合があります。

当院では、適切な治療で症状の改善とともに、通院の間隔や自宅でのセルフケア、予防についてもサポートしています。ケガをしない身体を作っていきましょう。

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、「**シーバー病とは何か？**」のテーマでお話ししました。

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話しします。