

2020年（令和2年）6月1日（月）掲載

インジョイ！
スポーツライフ
生涯スポーツ編 ⑭

くどう・だいすけ 81
 年由利本
 荘市（旧
 本荘市）
 生まれ。
 秋田大医
 学部卒、同大大学院医学
 系研究科博士課程修了。
 整形外科・リハビリテー
 ション科専門医。5月か
 ら現職。

スポーツに伴う脊椎外
 傷で、最重症なものが脊
 髄損傷です。秋田県では、
 10代の脊椎損傷の原因と
 して最も多いのが「スポ
 ーツ」でした。

日本人に最も多い症状の一つが腰痛。スポーツの障害としても頻度が高い症状です。中でも発育期の患者さんに多く、注意が必要なのが「腰椎分離症」です。

これは、腰椎の後ろ側の椎弓関節突起間部と呼ばれる部分に骨折が生じるものです。第5腰椎に多く、主な原因は疲労骨折と

脊椎外傷

高齢者の転倒は注意

手足のしびれがある方や転びやすい方は、注意が必要です。

が、この段階は既に進行期であり、骨癒合が難しい時期です。初期に診断が、この段階は既に進行期であり、骨癒合が難しい時期です。初期に診断が有用です。



ますが、保存療法ではスポーツ活動の中止と硬性コルセットの装着を行います。初期では約90%、進行期でも約60%が骨癒合したと報告されています。痛みに対しては、痛み止めの内服や外用、ブロック注射などが行われます。リハビリテーションでは、体幹の安定性を増強し、腰部に隣接する胸郭や股関節などの柔軟性を高めることが重要で

（工藤大輔・秋田大医学部付属病院整形外科医員）
 〆第1、3月曜日に掲載