

## スポーツと腰痛に関する一考察

武藤 幸政・吉松 俊一\*

### まえがき

近年、スポーツの普及は目ざましく、それにつれスポーツ人には増加している。

又、小・中・高の生徒達もクラブ活動等で活発に運動をする傾向にあるが、一方、受験ということもありスポーツをする子供達と全くスポーツをしない子供達に色別けられそうなムードにあることも現在の社会情勢の特色である。

そこで、スポーツをする子供達にとっては運動そのもののレベルが高くなり、競技スポーツをみざすクラブではリクリエーションの一つとしてのスポーツと異なり勝つためにはかなりハイレベルなところまで運動の量並びに質的なものを向上させねばならない。

当然そこに多少 **over work** 的なものも生じてくる危険性は秘めている。

スポーツ活動は全身運動であり、いかなるスポーツでも腰を使わないで行なえるスポーツはない、野球・相撲・サッカーなどでも、コーチからも「もっと腰に力を入れて」とか「腰をうまく使え」などと注意されるのも、腰がすべての動きの基盤となり、そのあと手、足の動作がついてくるのである。そこで腰はスポーツ活動の中心であるところからある意味では最も負荷のかかり易いところと考えてもよい。

近年、スポーツを行う者、行わない者に関わりなく非常に腰痛を訴える者が多くなっている。腰が痛いということは、ある程度人間の宿命であるといえます。ご存知のように、人間は猿から進化したものとわれています。猿は二本足で歩くより、四ツ足で歩くほうが早く、またそのほうが格好も自然で理に叶っています。

それに比べ、私たち人間はスマートに二本足で歩くことができ、スタイルの良さは猿とは雲泥の差があります。

しかし、人間もその昔は猿と同じようにおもに四つ足で歩いていた時代があったと思われます。したがって二本足で立って歩くようになると、スマートさとひきかえに、いろいろな弊害が現われてきている。その一つが、「腰痛」にかかわる問題であると思われる。

---

\* 更埴中央病院スポーツ研究所

そこで以上のことから、今回、腰痛がスポーツ選手の中でどの位の頻度で発生しているのかを調査して“スポーツと腰痛”との関わりあいを知ることを目的とした。

## 研究 方 法

### 1. 研究対象

#### 1) 被験者

長野県内スポーツクラブ

クラブ員 892名

#### 2) 期 間

1986年4月～1988年10月

尚、病名に関してはスポーツドクターに依頼をした。

## 結 果 と 考 察

近年、スポーツが盛んになるにつれて、スポーツ人口も増加している、それに伴いスポーツ障害も増加しているものと思われる。

例えば、バレーボールを例にとるとアタックの練習は体を後方にそらし、その反動で体を前に倒しボールを勢いよく打つ、この動作の反復である。

1日に100回のみ、アタックの練習をしたとしても年間300日、計30,000回、しかし、実際には、実業団は1日に5～8時間の練習を行うので、この数倍は練習が行われるわけで、年間10万回以上も激しい腰の屈伸が行われていると考えてよいと思う。

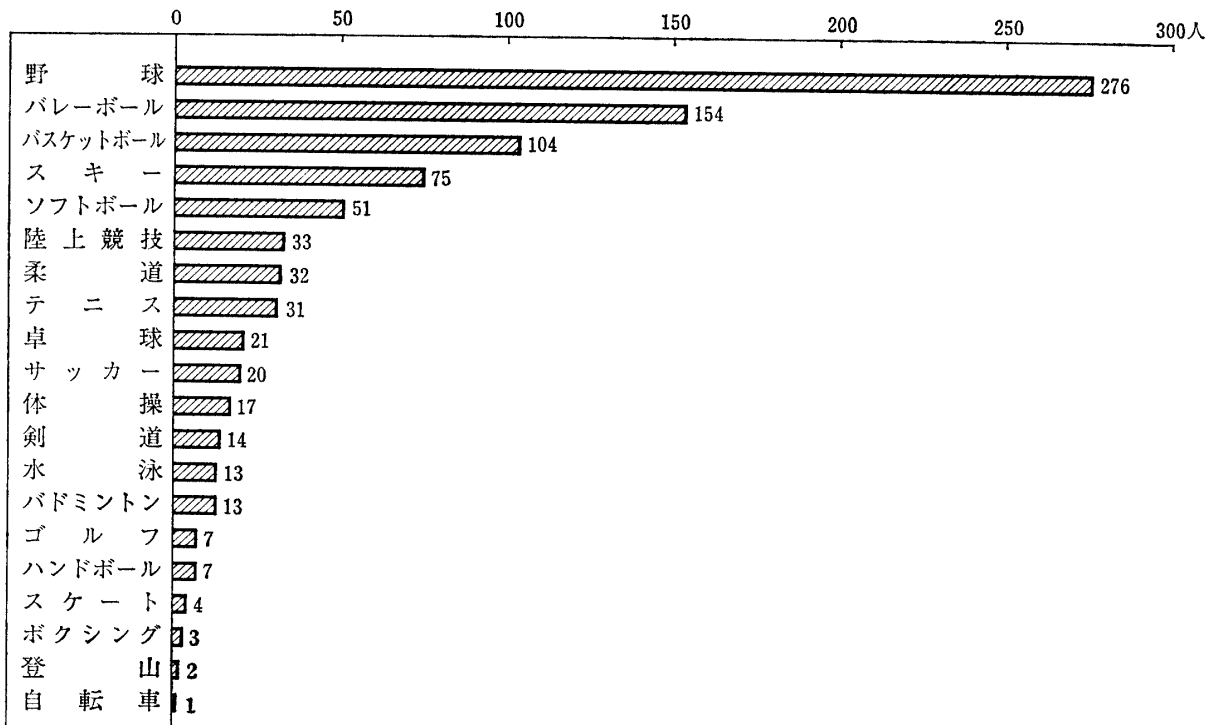
表一1におけるスポーツ種目別症例数では、最も多かったのは、野球の276例(30.9%)で、次いでバレーボールの154例(17.3%)で、そしてバスケットボールの104例(11.7%)で、後はスキー・ソフトボール・陸上競技・柔道・テニスの順である。

表一2・3・4・5・6は、各スポーツの年代別人数をグラフにしたものである。

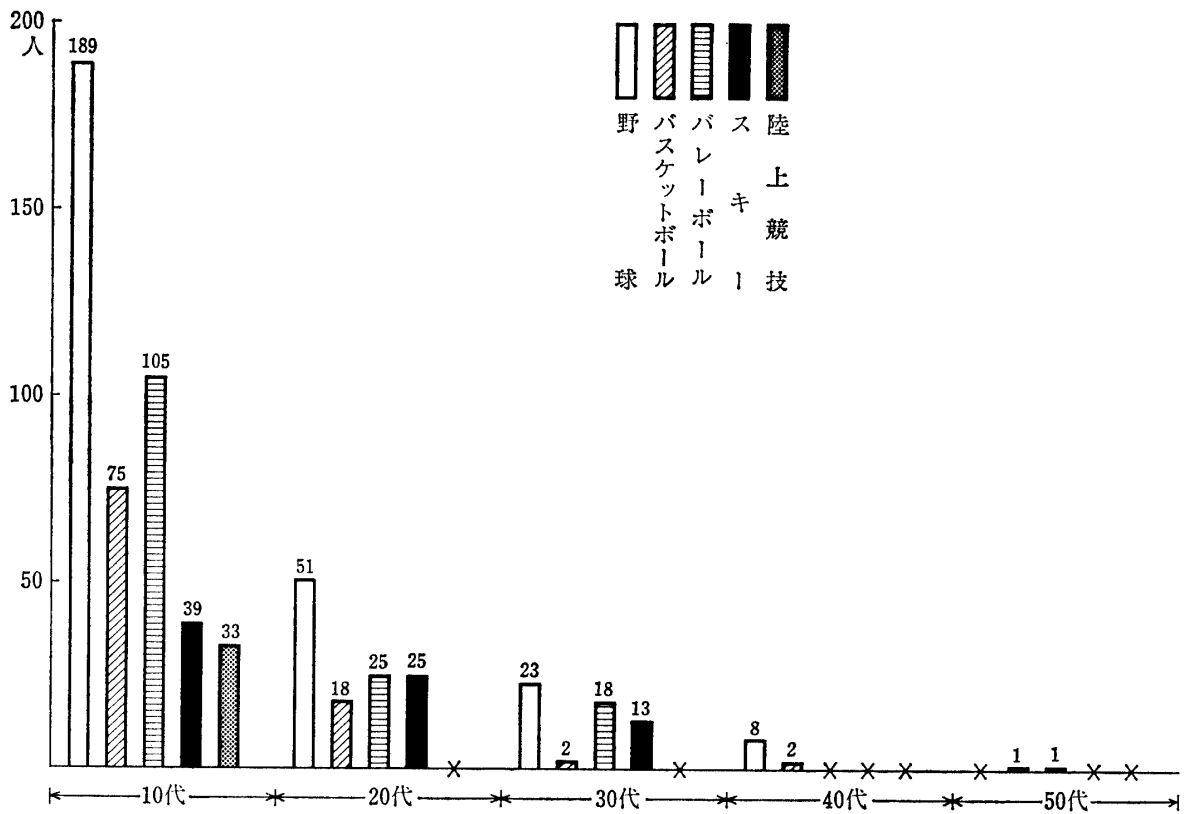
初診時年齢は、殆どどのスポーツで10歳代が圧倒的に多く、年齢に従い少なくなっている。特にサッカーでは20例中16例(80%)、野球は、276例中189例(68.5%)、バスケットボールは、104例中75例(72.1%)である。

表一7は、疾患別の症例数である。

椎間板ヘルニア275例(30.8%)、腰筋痛症261例(29.2%)とほぼ同じ割合いで多く、分離症が186例(20.9%)でこれに次いでおり、他は、側彎症・腸骨稜骨端症・変形性脊椎症・腰部椎間関節症・迂り症・梨状筋症候群・脊椎管狭窄症であった。



表一 スポーツ種目別症例数



表二 各スポーツ年代別人数 PART I

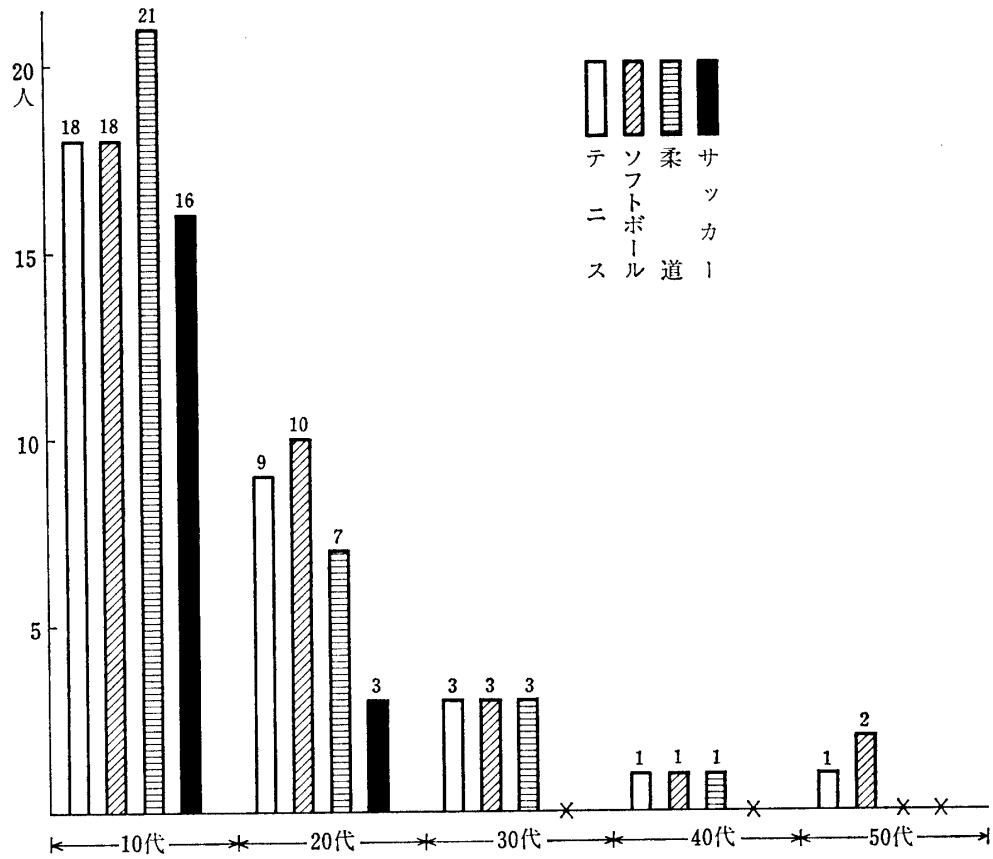


表-3 各スポーツ年代別人数 PART II

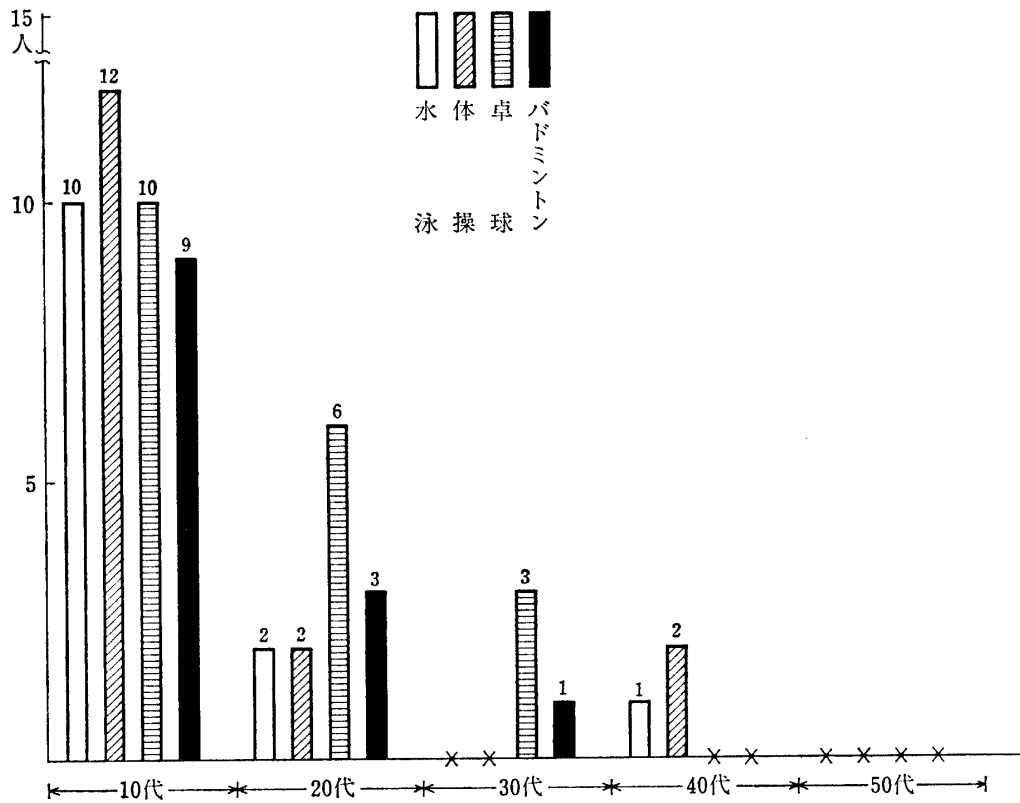


表-4 各スポーツ年代別人数 PART III

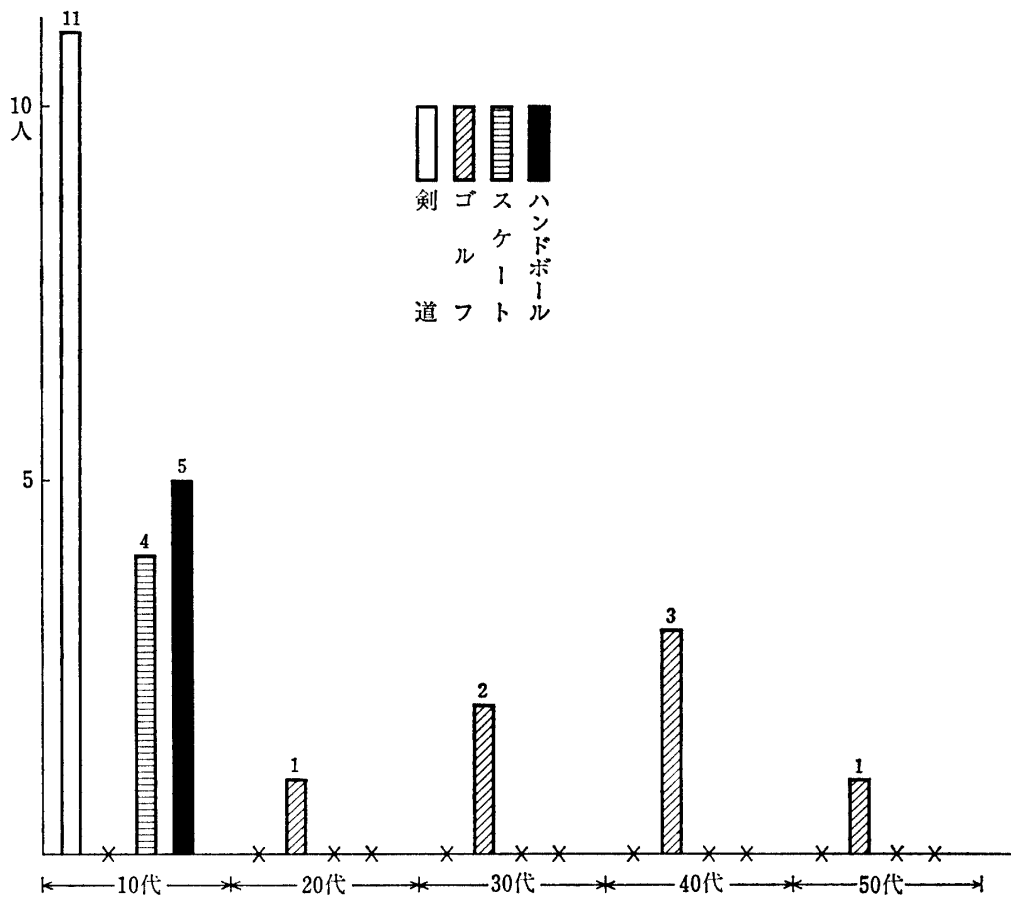


表-5 各スポーツ年代別人数 PART IV

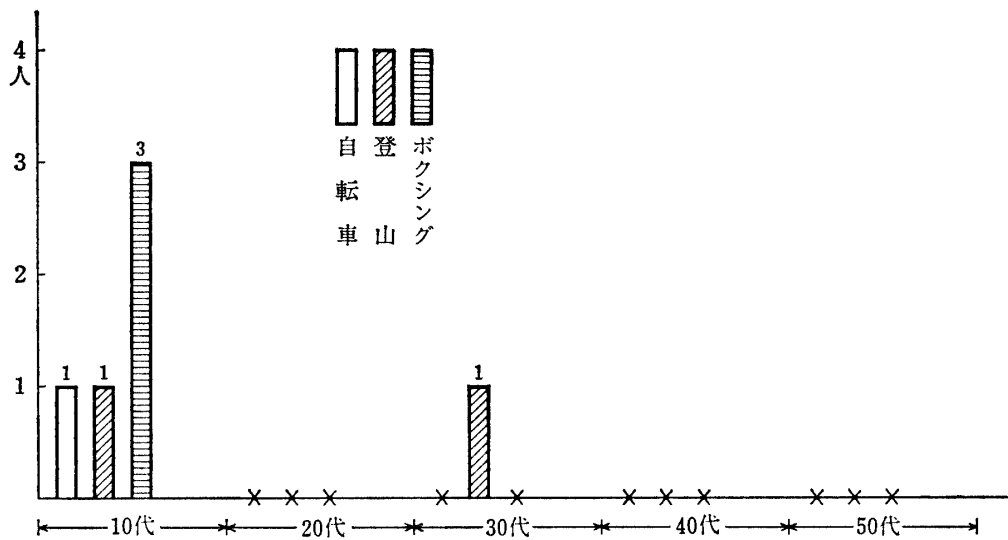


表-6 各スポーツ年代別人数 PART V

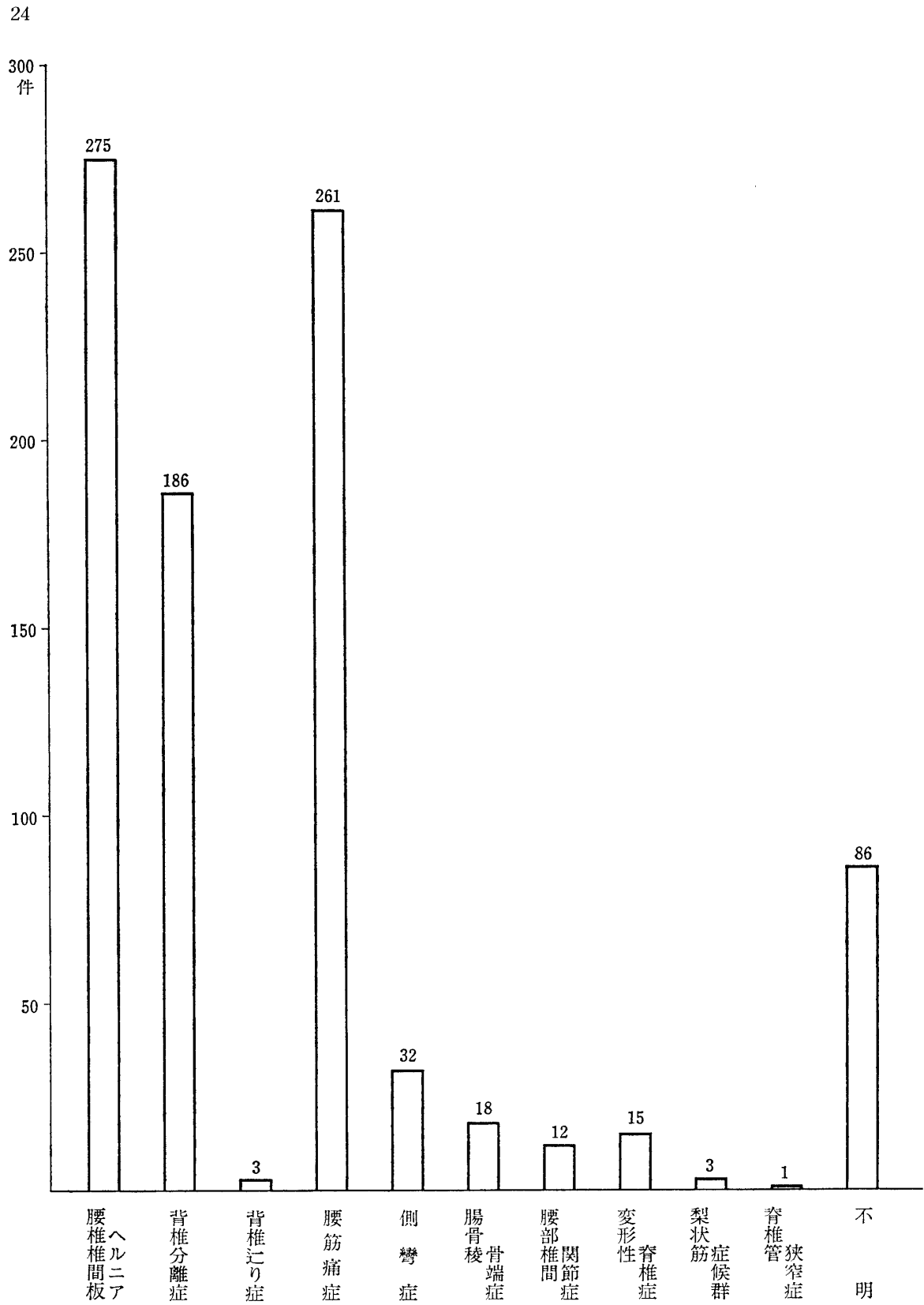


表-7 疾患別症例数

表一8 スポーツ種目別症例数

競技種目	症例	腰椎椎間板ヘルニア	脊椎分離症	脊椎圧迫症	腰筋痛症	側彎症	腸骨稜骨端症	腰部椎間関節症	変形性脊椎症	梨状筋症候群	脊椎管狭窄症	不明	TOTAL
剣道		5	4		3	1	1						14
ゴルフ		4			1						1	1	7
サッカー		14	15	1	11	1	1	1	2			3	49
柔道		5	4		4			1	1	1		1	17
自転車			1										1
水泳		6	2		5								13
スキー		20	11		29	1		4	1			9	75
スケート			1		3								4
ソフトボール		9	6		20	3	1		3			9	51
体操		5	6		2	3			1				17
登山			1		1								2
卓球		5	3		8	3	1					1	21
テニス		11	5		10	1						4	31
ボクシング		1	1		1								3
バスケットボール		34	23	1	35	3	1	2				5	104
ハンドボール		3	1		1	1	1						7
バドミントン		6	4		1	1	1						13
バレーボール		59	26		41	5	3	3	1			16	154
野球		75	64	1	73	9	8	1	6	2		37	276
陸上競技		13	8		12								33
TOTAL		275	186	3	261	32	18	12	15	3	1	86	892

表一8は、スポーツ種目別症例数である。

特に、ソフトボールでは腰筋痛症51例中20例（39.2%）で、バスケットボールでは椎間板ヘルニア104例中34例（32.7%）が目立って多かった。

表一9は、脊椎分離症の年齢別人数である。15歳以下、即ち、小・中学生で発見されたものは、全体の31.1%であった。

今回、我々はスポーツ選手892名について調査をしたが、種目別ではその約3分の1が野球でこれは諸家の報告とほぼ一致している。投球モーションやバットスイングと腰痛の関係は、必ずしも野球だけに腰痛の発生率が高いとはいえず、やはり野球人口の多さと考える。尚、ポジション別の有意差は認めなかった。

初診時年齢については、各スポーツに共通して10代が大半を占めている、特に入学初年度の発病が多かったように思われる。このことは小・中・高等学校とその都度高いレベルの場に放り出されることにより、基礎体力・筋力が伴わないまま、必然的に運動量が増加し、無理を強いられ

表一9 脊椎分離症

年齢	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19
競技種目										
野球	2			1	4	8①	6②	8②	4	2
バスケットボール				3	3	1	6①	1		①
バレーボール				2	5	7	1	1	1	
スキー				1	1	2	2①	2①	2①	1
テニス					①			1	①	1
ソフトボール								3		1
柔道				1		1	①	1		1
サッカー		1	1	1	2	1	3	1	1	1
水泳				1	1					
体操								2		
卓球								2		
バドミントン							1	1	1	
剣道	①			①	1	1	1			
陸上競技					2		4	2		
TOTAL	3	1	1	11	20	22	26	28	11	8

たものと考えられる。

疾患別では、椎間板ヘルニア、腰筋痛症が多く次いで分離症となっている。分離症では、初診時年齢は16歳以下で31.1%，16歳以降で68.9%であった。分離症の原因に関しては、諸説は様々であります。スポーツ選手に高率に発生している事実は諸家の報告で一致している。

## あ と が き

発育期の腰痛に対しては、早期発見・早期治療が肝腎であることはいうまでもなく特に腰痛発生初期では、スポーツ活動の一時中止、局所安静が必要となる。我々は問診で、ランニング時の腰痛の有無を一つの指標としており、痛みのある者に対しては最低2～3週間は、部活動はもちろんのこと、体育の授業も休む様指導している。当時、長期的観察が必要であるが、早期発見し得た者の多くは予後は良好である。

又、一流スポーツ選手の問題もみのがすわけにはいきません。し烈なポジション争いをしている者、またその年が選手にとって最後のシーズスだという場合など、トッププレイヤーにとって特にシーズン中は一時的な活動の中止など全く通じず、痛みをおさえつつスポーツを続けているのが現状である。

トッププレイヤーの中には分離症があっても愁訴継続することなく目ざましい成績をあげている症例もあり、これを厳しい鍛練をつんだことによるスポーツ効果と捉える報告もある。腰痛の為に選手生活を断念していった症例も少なくない。



こうした現状をふまえ、シーズン中は、ランニングを含めできるだけ腰痛の出ないレベル迄、練習量を減らし、この間、腰痛体操、ストレッチングを中心とした筋力強化と柔軟性の獲得に鋭意努力させ、シーズスオフに徹底的治療を行なうことが望ましく、その為には現場とのコミュニケーションを密にはかることが必要と考える。