

成長痛を 誤解していませんか？



子どものころに足が痛くなると「成長痛だね」なんて言われたことありませんか？骨が伸びるから痛いのだと思われている方も多いのではありませんか？今回は成長痛ってどんなものなのか？についてのお話です。

成長痛ってな～に??

3歳から小学校低学年くらいまでの小児によくみられる痛みで、夕方から夜間にかけて膝やふくらはぎなどに出現するといわれています。痛みは不定期に繰り返し起きますが、次の日にはケロッとして良くなっていることがあります。

成長痛という障害名はなく、成長期の子どもの多くみられる症状から通称「成長痛」といわれているようです。

骨が伸びるから痛いのではない!?

私は、子どものころに足が痛いと言われた記憶があります。しかし、実際には骨が成長に伴って痛みを発生させることは医学的にはありません。成長痛といわれている痛みはなんなのかというと「骨端軟骨障害」という障害の可能性がります。

骨端軟骨障害とは?

成長期に起きる「骨の端に痛みが出る症状」をいいます。成長期の骨の端には大人の骨になる前の赤ちゃん骨があります。この赤ちゃん骨には筋肉がくっついていたりするので遊びやスポーツで無理がかかると炎症を起こしてしまい、痛みが出るのです。骨の成長によって筋肉が引っ張られてしまい、筋肉自体や筋肉が骨に付着する部位にストレスが加わって痛むことがあります。

治療法はあるの??

特別な治療法はないと言われてています。しかし、骨の成長に伴って筋肉も柔軟に対応できれば痛みを抑制することは可能だと思います。骨が伸びるスピードに対して筋肉が伸びるスピードが追いつかないことによってストレスがかかってしまうのならば、ストレッチをして筋肉を伸ばしてあげることが必要です。スポーツなどをする前に痛みが起きやすい太ももの筋肉やふくらはぎの筋肉を伸ばすストレッチを痛みが出ない範囲で行ってみましょう。