

# 成長痛（オスグッド病）

## 治療の原則は「安静」

Q 「成長痛はどんな病気？」 A ・成長痛は正式にはオスグッド病といわれています。痛みの起る場所は膝のお皿（膝蓋骨）の少し下の骨の出っ張り（脛骨粗面）です（図1）。この部位に痛みや腫れを起こす病気です。

Q 「どんな人がなるの？」 A ・バレーボール、バスケットボール、サッカー、陸上競技などジャンプ、キック、ランニングが多いスポーツをする10代前半の子どもの多く見られます。Q 「どうして痛くなるの？」 A ・すねには膝を伸ばす太ももの筋肉の末端であるスジ（膝蓋靭帯）がついています。スジがついている場所には軟骨があります。発育期の子どもの骨はもともと幼弱です。スポーツで激しい膝の曲げ伸ばしを繰り返すと、膝を伸ばす力が

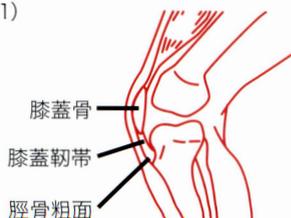
骨より強いために骨が剥離したり、軟骨に傷が付きます。そのため痛みが出たり腫れたり骨が飛び出したりします。

Q 「オスグッド病といわれたら？」 A ・症状が軽ければ、日常生活は何をしてもかまいません。痛みが強いようならスポーツをお休みすれば痛みは楽になります。治療の原則は安静です。痛みが続くようなら整形外科を受診し、痛み止めのお薬を飲んだり、湿布を張ったり、オスグッド用サポーターを着けましょう。太ももの筋肉のストレッチや練習後のアイシングも大切です（図2）。

放っておくと、痛みのためスポーツができなくなったり、骨が飛び出るので悪い病気で…と心配になります。しかし、2〜4カ月の安静で傷のついた骨が治ってしまえばスポーツが可能となります。ただし、膝の痛みを起こす病気は他にもありますので、整形外科で正しい診断を受けることが大事です。

### オスグッド病で痛むところ

(図1)



### 太ももの筋肉のストレッチ

(図2)



参照：日本整形外科学会  
「ケガをしたときのスポーツ医へのかかり方」